

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ХАНТЫ – МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
«ЮГОРСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(БУ «ЮГОРСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»)**

РЕФЕРАТ

**«РАЗВИТИЕ ВОЛИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЯ»**

Работу выполнила студентка
группы НК-22-2
ФИО: Ташкевич Тамара Васильевна
Научный руководитель Божко
Оксана Васильевна

г. Югорск, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ВОЛЯ.	6
1.1. Общее понятие и факторы воли.	6
1.2. Классификация волевых качеств.	7
ГЛАВА 2. РАЗВИТИЕ ВОЛИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ.	11
2.1. Развитие воли в период кризиса 7 лет.	11
2.2. Упражнения для развития воли у детей младшего школьного возраста.	
12	
ПРИЛОЖЕНИЕ А	14
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	16
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	17

ВВЕДЕНИЕ

Очень часто, когда необходимо принять какое-либо решение, человек понимает, что необходимо действовать, но совсем не спешит. Главными вопросами являются «Почему люди иногда ничего не предпринимают для осуществления своих планов? Почему все люди подходят с разной интенсивностью к решению проблемы? Почему же одни могут бросить дело на половине пути, а другие упорно добиваются своей задумки? Каждый человек уникален и имеет свои собственные особенности в подходе к решению проблемы. Влияние таких факторов, как личностные качества, мотивация, опыт, воля - играют решающую роль в определении интенсивности подхода к достижению цели.

Большое значение для развития полноценной личности имеет наличие силы воли и стремление к самосовершенствованию, так как воля является важной характеристикой сознания, которая позволяет человеку осуществлять свободный выбор и принимать самостоятельные решения. Воля играет ключевую роль в нашей жизни, влияя на наши действия, мотивацию и достижение целей.

Воля — это способность индивида сознательно и целенаправленно регулировать и контролировать своё поведение и деятельность, выражаясь в умении мобилизовать психические и физические возможности для преодоления трудностей и препятствий, стоящих на пути к поставленной цели.

Воля помогает преодолевать сложности, достигать поставленных целей и стремиться к лучшему. Она формируется в процессе самопознания, самоконтроля и саморегуляции. Развивая волю, мы развиваем свою личность, делая её сильнее, устойчивее и целеустремленнее. Воля является ключевым качеством для достижения успеха в любой сфере деятельности и неоценимым ресурсом для самореализации.

Поэтому перед педагогами часто встает вопрос о необходимости поиска методов и средств для развития волевых качеств и у детей младшего возраста, и одним из таких средств стали упражнения.

Именно поэтому упражнения для развития воли помогают детям стать более независимыми, решительными и готовыми преодолевать трудности.

Упражнение — это действие, выполняемое для приобретения и усовершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков.

Упражнения могут помочь детям в более успешном обучении, адаптации к новым ситуациям, решении проблем и преодолении трудностей.

Цель исследования: изучение волевой сферы детей младшего школьного возраста, и подбор упражнений для ее развития и корректировки.

Объект исследования: процесс развития волевой сферы младшего школьника.

Предмет: упражнения, как средство развития волевой сферы детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы развития воли у детей младшего школьного возраста.
2. Выявить конкретные упражнения и методики, способствующие развитию воли у детей.

Практическая значимость: в первую очередь, реферат на тему воля может быть полезен студентам психологических и социологических факультетов, а также всем, кто интересуется пониманием внутренних мотиваций и регуляции собственных поступков, также, он может быть полезен для всех, кто желает развивать стрессоустойчивость и силу воли. Наконец, реферат на тему воля будет интересен и полезен всем, где воля

играет значительную роль, например, в спорте и профессиональной деятельности.

Исследовательская работа состоит из: введения, 2 глав, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ВОЛЯ.

1.1. Общее понятие и факторы воли.

Воля может быть различной по своей силе и выраженности у разных людей. Некоторые люди обладают сильной волей, что позволяет им легко принимать решения и управлять своими поступками, даже в условиях трудностей.

Она рассматривается как важное качество человека, которое позволяет ему достигать успеха в различных сферах жизни. В развитии и проявлении воли также важную роль играют мотивация и самодисциплина. Однако, следует отметить, что сила воли не является статичной характеристикой и может быть развита и улучшена с помощью тренировки и практики. Постепенно увеличивая сложность задач и поступаясь маленькими удовольствиями в пользу долгосрочных целей, можно тренировать свою волю и укреплять ее.

Факторы воли являются важной составляющей нашей способности к достижению целей и совершению действий. Воля представляет собой сознательное стремление человека к определенным целям или желаниям, и включает в себя множество различных факторов для ее совершенствования.

Один из ключевых факторов развития воли — это поддержка со стороны родителей и педагогов. Позитивная реакция взрослых на достижения и усилия ребенка создает у него чувство мотивации и уверенности в собственных силах. Важно помнить, что поддержка должна быть балансированной: ребенку важно чувствовать свободу и независимость в достижении своих целей, но при этом он должен знать, что всегда может обратиться за помощью и поддержкой.

Еще одним фактором развития воли является наличие ясных и конкретных целей. Дети, которым постоянно ставят перед собой задачи и помогают разбить их на достижимые этапы, развиваются у себя умение выстраивать планы и осуществлять их. По мере роста и развития ребенка,

цели могут меняться, и важно помнить, что именно сам процесс достижения цели играет важную роль в развитии волевых качеств. Не менее важным фактором развития воли в младшем школьном возрасте является наличие стимулирующей и интеллектуально развивающей среды. Ребенку необходимо иметь доступ к разнообразным занятиям, упражнениям и играм, которые помогают развивать его личностные черты и укреплять волевые качества. Разнообразие интересов и возможностей позволяет детям открывать новые грани своей личности и формировать уверенность в своих способностях.

Кроме того, окружающая среда играет немаловажную роль в развитии воли. Если вокруг нас люди, которые поддерживают и вдохновляют нас, то у нас будет больше мотивации и силы воли для достижения поставленных целей.

Мотивация представляет собой внутреннюю силу, которая побуждает нас к принятию решений и действиям. Мотивацию можно разделить на два типа: внутреннюю и внешнюю. Внутренняя мотивация основывается на нашей собственной внутренней потребности или желании достичь определенной цели, в то время как внешняя мотивация происходит под влиянием внешних факторов, таких как похвала, награда или страх наказания.

Самоконтроль – это способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение в соответствии с нашими целями и ценностями. Человек с хорошим самоконтролем лучше управляет своими желаниями и импульсами, что позволяет ему сосредоточиться на поставленной цели.

1.2. Классификация волевых качеств.

Волевые качества — это набор личностных характеристик, определяющих степень силы и устойчивости воли у человека. Они включают в себя такие аспекты, как настойчивость, решительность,

целеустремленность, самоконтроль, упорство и т. д. Классификация волевых качеств может быть проведена по различным критериям, например:

По структуре волевых качеств:

Единственные волевые качества (решительность).

Комплексные волевые качества (настойчивость + самоконтроль).

Иерархические волевые качества (подчинение низших желаний высшим).

По способности проявления волевых качеств:

Быстрая воля (способность моментально принимать решения и действовать).

Устойчивая воля (способность длительно и упорно преодолевать трудности).

Гибкая воля (способность легко адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам).

По сфере применения волевых качеств:

Профessionальные волевые качества (например, целеустремленность в достижении карьерных целей).

Личностные волевые качества (самообладание в контроле над эмоциями).

Социальные волевые качества (толерантность в отношениях с другими людьми).

По уровню развития волевых качеств:

Низкий уровень воли (недостаток решительности, слабый самоконтроль).

Средний уровень воли (умеренная настойчивость, способность к коррекции планов).

Высокий уровень воли (высокая степень внутренней мотивации, способность преодолевать препятствия).

Классификация волевых качеств позволяет систематизировать и описать различные аспекты волевого поведения человека и может быть использована для анализа и развития данных качеств.

Важно, что волевые качества не являются статичными или неизменными чертами личности. Они могут быть развиты и усовершенствованы через постоянную работу и самосовершенствование.

Однако, помимо внутренних факторов, волевые качества также могут быть влиянием внешних обстоятельств и окружения.

Первая категория внешних факторов – это социокультурные условия.

Они охватывают все аспекты общественной жизни, включая социальные нормы, ценности, традиции, образование, экономическое положение и многие другие. Например, в некоторых культурах есть сильное воспитание воли, направленное на формирование самодисциплины и ответственности.

Вторая категория внешних факторов – это физическая среда. Она включает в себя все условия, которые окружают человека и влияют на его физическое и психическое состояние. Например, погодные условия, уровень загрязнения окружающей среды, доступность спортивных объектов и многие другие факторы могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на развитие воли. Например, наличие хорошо оборудованных спортивных площадок и тренажерных залов может стимулировать молодежь к занятиям физическими упражнениями и способствовать укреплению волевых качеств.

Третья категория внешних факторов связана социальным окружением. Люди, с которыми мы общаемся и проводим большую часть времени, оказывают значительное влияние на нашу волевую сферу. Если окружающие нас люди проявляют высокую мотивацию, силу воли и самодисциплину, то это может стать стимулом для нас самих развивать эти качества. Напротив, если в нашем окружении нет примера и поддержки, развитие воли может затрудниться.

Таким образом, воля представляет собой сложное психологическое и философское понятие, включающее в себя способность самостоятельно выбирать, контролировать и преодолевать трудности. Классификация воли позволяет более точно определить ее различные аспекты и формы проявления. Исследование воли является одной из ключевых тем, позволяющих более глубоко понять человеческую природу и принципы ее функционирования.

ГЛАВА 2. РАЗВИТИЕ ВОЛИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ.

2.1. Развитие воли в период кризиса 7 лет.

Период кризиса может быть сложным для развития воли, поскольку события и обстоятельства вокруг нас могут вызывать стресс, тревогу и потрясения. Однако именно в такие периоды наша воля испытывается и может созреть.

Одним из способов развития воли в период кризиса является установка ясных и конкретных целей. Развитие воли в период кризиса также требует большой самодисциплины и умения преодолевать отсрочку удовлетворения. Вместо того, чтобы поддаваться мгновенному удовольствию или откладывать сложные задачи на потом, мы должны научиться приоритизировать и выполнять намеченные задачи вовремя. Это поможет нам развить настойчивость и устойчивость к трудностям.

В период кризиса, каким бы он ни был, важно обратить особое внимание на развитие воли у младших школьников. В такие сложные времена, когда дети сталкиваются с непредсказуемыми изменениями в окружающей среде, воля становится еще более важной и необходимой для преодоления трудностей. Первоначальным шагом в развитии воли у младших школьников является создание поддерживающей и вдохновляющей атмосферы в классе. Дети должны чувствовать, что у них есть возможность принимать решения, ставить перед собой цели и достигать их. Распределение ответственности дает детям возможность быть активными участниками своего обучения и развития, что способствует укреплению волевых качеств. Для развития воли у младших школьников в период кризиса также необходимо применение различных методик и стратегий. Одной из таких является игра в ролевые ситуации. В ходе игры дети могут оказаться в вымышленных ситуациях, где им нужно будет принимать решения и решать

проблемы. Это помогает развить у них способность к самоконтролю, настойчивости и стремлению к достижению поставленных целей. Кроме того, важно внедрить практику установления маленьких, постепенно достижимых целей для каждого ребенка. Младшие школьники могут преуспеть в маленьких задачах, что в свою очередь мотивирует их продолжать двигаться вперед. Создание системы наград и поощрений за достижения воли обязательно поможет укрепить у детей веру в свои силы и желание продолжать развиваться. В целом, развитие воли у младших школьников в период кризиса — это сложный процесс, требующий постоянной работы и поддержки со стороны родителей и педагогов. Однако, сочетание правильной атмосферы подхода и установления достижимых целей может существенно способствовать укреплению волевых качеств у детей и помочь им успешно справиться с трудностями во время кризиса.

2.2. Упражнения для развития воли у детей младшего школьного возраста.

Упражнение — это действие, выполняемое для приобретения и усовершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков.

Одним из эффективных упражнений для развития воли у младшего школьного возраста может быть приготовление завтрака.

Принцип упражнения:

Дети должны позаботиться о своем завтраке и приготовить его без помощи взрослых. Они будут принимать самостоятельные решения, планировать свое время и брать ответственность за свои действия.

Шаги упражнения:

Объясните детям, что они будут готовить свой собственный завтрак без помощи взрослых.

Порекомендуйте им придумать, что они захотят съесть на завтрак. Помогите им составить список ингредиентов и продуктов, которые им понадобятся.

Поделитесь с ними инструкциями о безопасности пищевых продуктов и покажите им, как правильно обращаться с ножом и плитой.

Дайте им возможность посетить супермаркет или помочь вам выбрать продукты, необходимые для завтрака.

Напомните им о времени, которое они потратят на готовку завтрака, и помогите им спланировать свое расписание так, чтобы у них оставалось достаточно времени для выполнения всех задач.

Обеспечьте детей необходимым инструментарием (нож, доска для резки, сковорода, плита и т. д.) и предоставьте им возможность самостоятельно приготовить свой завтрак.

Помогите им при необходимости, но постепенно увеличивайте степень их самостоятельности.

Когда завтрак будет готов, поощрите их за совершенную работу и похвалите за молодецкое поведение.

Примечание:

В зависимости от возраста детей и их опыта, вы можете регулировать сложность упражнения. Например, младшие школьники могут готовить простое блюдо, такое как тосты с маслом и джемом, а старшие школьники уже могут приготовить более сложные блюда, например выпечку или омлет.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Упражнения для развития воли.

Начало приложения А

Упражнение на самоконтроль:

Попросите ребенка выбрать одну вещь, которую он хотел бы делать (например, играть в компьютерные игры) и поставить перед собой определенную цель (например, сделать все уроки до окончания дня). Дайте ему возможность самому контролировать свои действия, а в конце дня оценить, удалось ли ему достичь поставленной цели. Поощрите и похвалите его, если он справился, и поговорите о том, какие усилия ему потребовались.

Игра "Моралист или скептик":

Разделите детей на пары и дайте каждой паре разные воображаемые ситуации, где нужно принять морально верное решение. Паре предлагается решить, что они сделали бы в данной ситуации, и обосновать свой выбор. Затем пары объединяются в группы и делятся своими решениями. Это поможет детям анализировать ситуации и принимать осознанные и ответственные решения.

Упражнение на терпение:

Задача заключается в том, чтобы помочь ребенку выдерживать заданный интервал времени без отвлечений или соблазнов. Например, попросите ребенка сидеть в тишине, не отвлекаясь, в течение 5-10 минут, или просить его не есть сладости в течение определенного времени. Постепенно увеличивайте время. Это упражнение поможет развить терпение и самоконтроль.

Продолжение приложения А

Упражнение на выполнение задания до конца:

Дайте ребенку небольшое задание, например, собрать пазл или нарисовать картинку. Установите правило, что задание должно быть выполнено полностью, а не сделано наполовину. Поддерживайте ребенка, пока он не закончит, и отмечайте его достижения. Постепенно увеличивайте сложность заданий.

Окончание приложения А

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение, можно сказать, что упражнения способствуют развитию воли у детей младшего школьного возраста. В процессе выполнения упражнений дети учатся самоконтролю, упорству и настойчивости, что важно для достижения поставленных целей и выполнения задач. Упражнения помогают детям развивать такие важные навыки, как планирование, организация и принятие решений. Они учатся ставить и достигать маленькие цели, что постепенно развивает их способность управлять собственными эмоциями и поведением. Кроме того, выполнение упражнений требует концентрации и выдержки, что помогает детям улучшить свою способность сосредоточиваться и устоять перед соблазнами. Они учатся подавлять собственные желания и преодолевать трудности, что сильно пригодится им в будущем. Это помогает им не только в достижении академических успехов, но и в формировании навыков, необходимых для успешной жизни и карьеры. Упражнения помогают детям развивать социальные навыки и укреплять связи с другими детьми. Процесс выполнения упражнений часто проводится в групповой форме, что способствует общению, сотрудничеству и взаимодействию. Дети учатся работать в команде, уважать мнение других и решать конфликты. Эти социальные навыки, приобретенные во время упражнений, помогут им успешно адаптироваться и общаться с другими в различных ситуациях жизни. Таким образом, развитие воли у детей младшего школьного возраста посредством упражнений является важным компонентом их образования и саморазвития.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. «Воспитание воли школьника» Селиванов Владимир Иванович.
2. «Мотивация, эмоции, воля. Учебник» Крушельницкая Ольга Игоревна.
3. «Особенности развития волевых качеств в младшем школьном возрасте». Статья Д. А. Кузнецовой. 2018 год.
4. «Психология воли. 2-е изд.» Ильин Евгений Павлович.
5. Курс «Психология младших школьников» С. В. Ветренко.
6. «Система упражнений» Данилов И. В.
7. Учебное пособие «Практическая психология в педагогической деятельности учителя. В 5 книгах. Книга 5: Развитие волевой сферы учащихся». Авторы: Д. Ф. Ильясов, А. А. Севрюкова, К. С. Буров и другие.

Электронные ресурсы

Методический материал «Упражнения для развития воли» на сайте infourok.ru. https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-razvitiya-voli-5299175.html?ysc_lid=lxfojii6qn933096244