

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ ПОДРОСТКОВ НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 5 курса 511 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Обыдало Елены Игоревны

**Научный руководитель**

доцент

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2017

## 1. Общая характеристика работы

В любом обществе во все времена самой активной возрастной группой являются подростки. Возраст между 12 и 18 годами неслучайно называют трудным, переходным, опасным, так как именно в этом возрасте ребенок ищет свое место в мире взрослых и общественных отношений, стремится к социальному самоопределению.

Личность в школьном возрасте не может дать должную оценку подаваемой информации. Подростки воспринимают зачастую ее как естественную реальность, в которой следует поступать так, как показано на экране. Дети и подростки в большинстве случаев так и поступают в своем реальном мире. Агрессивная, безнравственная информация, воздействуя на школьников на протяжении длительного времени оказывает негативное влияние на личность, вследствие чего школьники все чаще совершают асоциальные, противоправные действия и преступления.

Основная причина проявления массовой агрессивности у школьников, по общему мнению педагогов и психологов, кроется в информационном потоке агрессивной информации, поступающий из радио- и телевизионных передач, фильмов с применением насилия, компьютерных игр, сайтов интернета.

На повышение агрессии у школьников влияют и, мягко говоря, неблагоприятные социальные условия в обществе. Они также часто способствуют переходу агрессии в агрессивность, то есть из психоэмоционального состояния в свойство личности.

**Актуальность.** Тревожность, агрессивность, ссоры, конфликтность, обидчивость, ревность являются очевидной реальностью в отношениях современных подростков. Нарушение психоэмоционального состояния детей негативно сказывается на взаимоотношениях детей в коллективе, школьников с учителями, отрицательно отражается не только на здоровье, но и на качестве учебного процесса.

Средства физической культуры и спорта, по мнению специалистов, являются действенным фактором урегулирования конфликтов, эмоциональных перенапряжений, создания в школьном коллективе атмосферы доброжелательного настроения и здорового соперничества на занятиях. И этими средствами должен владеть учитель физической культуры.

**Тема** данной дипломной работы «Психорегуляция школьников средствами физической культуры».

**Цель данной работы** – исследовать средства и методы психорегуляции школьников и научно обосновать их использование на уроках физической культуры.

**Задачи исследования:**

1. проанализировать учебно-методическую литературу по исследуемой проблеме;
2. рассмотреть факторы, влияющие на развитие агрессивности подростков;
3. изучить средства и методы коррекции психоэмоционального состояния подростков;
4. представить средства и методы снижения психической напряженности подростков на уроках физической культуры;
5. выявить их влияние на психоэмоциональное состояния подростков.

**Объект исследования** – процесс оздоровления психоэмоционального состояния подростков средствами физической культуры.

**Предмет исследования** – практические приемы, применяемые на уроках физкультуры, для уменьшения агрессивности учащихся.

**Гипотеза исследования** – эффект педагогического воздействия методов и средств психорегуляции окажет положительное влияние на развитие психических, нравственных и физических качеств учащихся, если

- средства и методы физической культуры будут применяться целенаправленно;

- учитель сможет умело выбрать способ разрешения возникающих напряженных ситуаций на уроке при проявлении агрессивности, тревожности школьников;

- в школьном коллективе будет создана атмосфера доброжелательного настроя на занятиях.

В ходе нашего педагогического исследования мы использовали следующие *методы*:

- аналитический обзор литературы;
- педагогическое исследование;
- анализ его результатов;
- математическая обработка данных.

## **2. Средства и методы снижения психической напряженности подростков на уроках физической культуры**

Нравственный потенциал занятий физической культурой и спортом весьма высок, и перед преподавателями и тренерами по физической культуре и спорту стоит задача использовать его с гораздо более высокой эффективностью, чем это делается обычно. Ведь занятия проходят коллективно, т.е. в процессе общения учителя со школьниками и школьников друг с другом. Именно в общении формируются отношения, способствующие развитию духовной и физической сферы личности, которые и определяют ее нравственный потенциал. Естественно, реализация этого потенциала во многом зависит от умелой организации самого процесса общения на уроках физической культуры и других формах физкультурно-спортивной деятельности. При этом эффективность нравственного воздействия во многом определяется целенаправленной воспитательной работой. И потому каждый урок физической культуры или спортивная тренировка должны иметь цели и задачи, направленные не только на физическое совершенствование занимающихся, но и на их личностное и нравственное воспитание.

Планируя урок, учитель постоянно должен иметь в виду и формирование конкретных нравственных качеств личности, соответствующе

организуя учебный процесс, используя необходимые средства и методы обучения.

Раньше в основе образования были знания, при получении которых и посредством которых развивалась личность ребенка. Теперь же в основу стандартов нового поколения положен системно-деятельностный подход, при котором личность ребенка развивается, когда ученик добывает знания самостоятельно. В новых стандартах заявлено, что стандарт основан на системно-деятельностном подходе и ориентирован на становление личностных характеристик выпускника

Таким образом, приоритетной целью образования заявлены личностные результаты. Стандарт впервые определил здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования, наряду с этим у детей должны быть сформированы поведенческие стереотипы здорового образа жизни, чему и должны содействовать физическая активность и на перемене, и на уроке, и во внеурочной деятельности. Стандарт предусматривает меры, направленные не только на формирование знаний, но и соответствующих норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д.

Формируя психологический климат на уроке физической культуры, желательно уже в самом начале урока или тренировки, стремиться создавать атмосферу взаимоуважения, доброжелательности, взаимопомощи, сердечности. С помощью бесед, убеждений, установок и других форм общения важно довести до сознания занимающихся, что любовь и уважение к людям — основа человеческого общения и совместной деятельности. Учитель должен поощрять каждую попытку взаимопомощи и заботливого отношения обучающихся друг к другу и подвергать осуждению любые проявления неуважительного отношения к товарищам. Нередко можно увидеть, как неловкое движение одного из учеников вызывает веселый смех одноклассников.

Серьезное внимание на занятиях физической культурой и спортом необходимо уделять борьбе со сквернословием. Особенно это актуально при проведении подвижных и спортивных игр, во время которых, как правило, и возникают острые и конфликтные ситуации, предъявляющие жесткие требования к нравственности занимающихся. Именно поэтому подвижные и спортивные игры могут использоваться учителем в качестве средства эффективного нравственного воспитания учащихся.

Учитель должен поощрять нравственное поведение школьников в конфликтных ситуациях, возникающих в играх, и строго наказывать любые проявления агрессии, грубости, жестокости, сквернословия. Следует привлекать и коллектив к осуждению нарушителей, убеждать учащихся в том, что, отвечая грубостью на грубость, человек проявляет свою слабость, а не силу характера, и наоборот: сдерживая себя в подобных ситуациях, он демонстрирует свой характер и благородство, закаляет свой волю.

Учитель должен постоянно учить подростков соблюдать «золотое правило» нравственности: относись к другим так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе самому. Необходимо строго пресекать насмешки над слабыми или имеющими какие-либо физические недостатки учениками. Особенно важно это в отношении слабых физически учащихся, имеющих, как правило, ранимую психику. Ироничное отношение к ним, любая насмешка или подчеркивание их физических недостатков могут иметь серьезные негативные последствия, нанести душевную травму, усилить их комплексы неполноценности, и без того достаточно выраженные у большинства из них. Нетактичное отношение может навсегда оттолкнуть особо ранимых учащихся от занятий физическими упражнениями, в которых они нуждаются гораздо больше, чем здоровые и физически развитые школьники.

### **3. Структура работы**

Дипломная работа Обыдало Елены Игоревны «Психорегуляции подростков на уроках физической культуры» раскрывает проблему психорегуляции подростков.

Данная проблема достаточно актуальна, так как тревожность, агрессивность, ссоры, конфликтность, обидчивость, ревность являются очевидной реальностью в отношениях современных подростков. Нарушение психоэмоционального состояния детей негативно сказывается на взаимоотношениях детей в коллективе, школьников с учителями, отрицательно отражается не только на здоровье, но и на качестве учебного процесса.

В ходе исследования автор исходил из гипотезы о том, что эффект педагогического воздействия, методов и средств психорегуляции окажет положительное влияние на развитие психических, нравственных и физических качеств учащихся.

Полученные в результате исследований данные свидетельствуют о том, что физическая культура и спорт оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние обучающихся. В процессе физкультурной деятельности они вступают в разнообразные взаимодействия и взаимоотношения, возникающие разногласия, конфликтные ситуации, которые возможно разрешить посредством применения приемов психорегуляции.

По результатам настоящей выпускной квалификационной работы Обыдало Е.И. заслуживает оценки «отлично» и возможности присуждения квалификации «Бакалавр прошедшего обучение по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии».

#### **4.Экспериментальная часть**

***Цель данной работы*** – исследовать средства и методы психорегуляции школьников и научно обосновать их использование на уроках физической культуры.

***Задачи исследования:***

1. проанализировать учебно-методическую литературу по исследуемой проблеме;

2. рассмотреть факторы, влияющие на развитие агрессивности подростков;
3. изучить средства и методы коррекции психоэмоционального состояния подростков;
4. представить средства и методы снижения психической напряженности подростков на уроках физической культуры;
5. выявить их влияние на психоэмоциональное состояния подростков.

**Объект исследования** – процесс оздоровления психоэмоционального состояния подростков средствами физической культуры.

**Предмет исследования** – практические приемы, применяемые на уроках физкультуры, для уменьшения агрессивности учащихся.

В ходе нашего педагогического исследования мы использовали следующие **методы**:

- аналитический обзор литературы;
- педагогическое исследование;
- анализ его результатов;
- математическая обработка данных.

Настоящее педагогическое исследование мы проводили на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 61 – образовательный комплекс». В нашей школе большое внимание уделяется спортивно-массовой работе среди обучающихся, в том числе и посредством организации спортивных классов. В одном из спортивных классов собраны мальчики, являющиеся членами хоккейной команды «Кристалл-2003» города Саратова под руководством тренера Садова Виктора Николаевича.

На начальном этапе спортивной подготовки группа состояла из 42 человек, обучающихся в двух классах нашей школы с первого класса. В ходе спортивного отбора на данном этапе подготовки в основном составе команды осталось 16 ребят-семиклассников, а остальные по мере подготовки отсеивались и переводились в другой класс. В результате образовался класс мальчиков, которые на данный момент времени не занимаются хоккеем, да и



активно спортом занимаются практически единицы. Таким образом, сформировался класс, в котором учатся подростки, можно сказать, отлученные от хоккея, что явилось для многих из них психотравмирующей ситуацией.

Непосредственно данная ситуация, на наш взгляд, вызвала у них определенные эмоциональные, поведенческие реакции, а именно: тревожность, раздражительность, а порой и драчливость, и жестокость, и агрессию. Тем более, что хоккей сам по себе достаточно жесткий контактный вид спорта, где драки являются обычным делом.

На сегодняшний день этот класс является самым сложным в нашей школе в плане поведения учащихся, что выражается в отрицательном отношении к учебе, нарушениях правил поведения, конфликтах с педагогами и родителями.

На уроках физкультуры конфликтность и агрессивность подростков, к сожалению, проявляется особенно явно, так как данный предмет можно считать одним из самых трудных в школе. Ведь научить детей технике спортивных упражнений, развивать их физические качества, наконец, заставлять их выполнять большие физические нагрузки – и все это с соблюдением норм техники безопасности и правил поведения, сохраняя дружелюбные отношения с учащимися, достаточно непростая задача. Поэтому конфликты с учащимися и между учащимися, возникающие на уроках, естественно, могут мешать в реализации основных задач.

Предупреждение конфликтных ситуаций является оптимальным средством создания психологического режима урока – создание рабочего настроения, при котором учащиеся охотно, энергично и даже весело, но в тоже время с пользой, работают весь урок.

Для создания комфортной атмосферы на уроке мы используем следующие педагогические приемы: *Эстафета с тремя мячами, гонка с гандикапом, бой петухов, выталкивание из круга, перетягивание в парах, самый ловкий, выталкивание в приседе, выталкивание спиной, борьба на линии, переключение внимания.*

В игровых ситуациях мы стараемся развести агрессивных учащихся в разные команды, что помогает предотвратить очередную конфликтную ситуацию, миролюбиво разрешить данный инцидент.

Выявить возбуждение у агрессивных учащихся и успокоить их помогает нам также прием «воспроизведение времени». В игре «Кто самый точный» в течение 15, 30 и 45 сек. школьники должны обозначить указанное время, сделав шаг вперед. Школьники, которые опережают эти интервалы, требуют от учителя повышенного внимания.

Практика доказала, что данные педагогические приемы способствуют не только управлению психической напряженностью, но и развитию двигательных качеств, так как педагогические приемы основываются на различных средствах физической культуры и достаточно разнообразны.

С целью выявления эффективности применяемых нами на уроках физической культуры приемов, направленных на снижение агрессивности у подростков мы провели тестирование учащихся.

С помощью данного теста можно выделить черты характера, предрасполагающие к конфликтам в межличностном общении. У одних они могут быть выражены ярко, у других слабее.

Детям предлагается оценить себя, выбрав из приведенных ниже четырех вариантов ответов.

Вопросы:

1. Как вы реагируете на критику?

- а) Как правило, критика меня глубоко уязвляет;
- б) Критику обычно принимаю близко к сердцу;
- в) Пытаюсь учесть, если критика справедлива;
- г) На критику обычно не обращаю внимания.

2. Верите ли вы людям?

- а) Придерживаюсь мнения, что лучше никому не верить;
- б) Людям почти не верю, я в них обманулся;
- в) Я верю людям, когда нет особых оснований для недоверия;

г) Обычно я людям доверяю без разбора.

3. Вы умеете бороться за свою точку зрения?

а) Я всегда упорно отстаиваю свои взгляды;

б) Отстаиваю свои взгляды лишь тогда, когда полностью убежден, что прав;

в) Скорее уступлю, чем буду энергично отстаивать свои взгляды;

г) Предпочитаю отказаться от своих взглядов, чем из-за них конфликтовать.

4. Вы предпочитаете руководить или подчиняться?

а) В любом деле люблю руководить сам;

б) Люблю как руководить, так и быть руководимым со стороны более опытного товарища;

в) Охотнее работаю под чьим-либо руководством; г) Как правило, предпочитаю работу под чьим-нибудь руководством и ответственность передаю ему.

5. Если вас кто-то обидел?

а) Стараюсь отплатить тем же;

б) Боюсь мстить из-за дальнейших последствий;

в) Считаю месть лишним, ненужным усилием;

г) Если меня кто-то обидит, обиду быстро забываю.

6. Вас попытались обойти в очереди?

а) Способен такого человека вышвырнуть вон;

б) Ругаюсь, но только, если ругаются другие;

в) Молчу, хотя возмущен;

г) Предпочитаю отступить, в ссору не вступаю.

7. Просто ли вас «выбить из колеи»?

- а) Я легко расстраиваюсь по самым незначительным поводам;
- б) Я расстраиваюсь, когда на то есть серьезные причины;
- в) Расстраиваюсь редко и только по серьезным причинам;
- г) Меня мало что расстраивает.

8. Вы «лед» или «пламя»?

- а) Я горяч и вспыльчив;
- б) Не очень вспыльчив;
- в) Скорее спокоен, чем вспыльчив;
- г) Вполне спокойный человек.

9. Легко ли вам говорить правду?

- а) Всегда говорю, что думаю, прямо в глаза;
- б) Бывает, что могу сказать все, что думаю;
- в) Говорю обдуманно лишь после размышлений;
- г) Я не раз взвешу свои слова, прежде чем что-нибудь сказать.

Инструкция по выполнению теста: Ответы под буквой «а» оцениваются в 1 балл, «б» – в 2, «в» – в 3, «г» – в 4 балла.

Далее результаты ответов на вопросы суммируются.

Результаты: Если результат 9–19 баллов, то человек тяжелый в общении, подчас идет на конфликт не ради дела, а «из-за принципа». Возможно, даже не признаваясь самому себе, испытывает удовлетворение, давая волю своим эмоциям и наблюдая, как разгораются страсти вокруг него.

Если сумма баллов 26–34, то человек едва ли является источником конфликтов. Однако общение с ним немногим доставляет удовольствие, поскольку человек, который всегда и во всем со всеми соглашается, неинтересен. К тому же пассивность, стремление уйти в сторону от решения возникающих в коллективе проблем невольно делают его косвенным виновником конфликтных осложнений.

И наконец, сумма 20–25 баллов позволяет считать человека вполне уживчивым, общительным, покладистым, способным противостоять обострению отношений в коллективе (в том числе и в семье).

Данный тест мы провели с учащимися дважды: первое тестирование в конце третьей четверти текущего учебного года перед уроком и в конце урока, без применения психотехнологий.

Этапы	I тестирование	II тестирование
Средний показатель	19,34	22,07

Тест II мы также проводили перед уроком и в конце урока, но с применением описанных выше приемов психорегуляции.

Этапы	I тестирование	II тестирование
Средний показатель	19,46	22,57

Как показывают результаты тестирования, в начале урока как в первом, так и втором случае дети в основной своей массе были настроены достаточно конфликтно и агрессивны. Средние результаты – 19,34 и 19,46 баллов свидетельствуют о пограничном состоянии, когда малейший конфликт может вызвать у них агрессию. Причем, в большей своей массе – 14 человек в первом случае и 12 человек – во втором; соответственно 8 и 9 человек проявляют себя в коллективе пассивно, стремятся уйти в сторону от решения возникающих в коллективе проблем невольно становятся косвенными виновниками конфликтных осложнений, малейшая неудача, неловкая ситуация может спровоцировать насмешки, агрессию со стороны одноклассников по отношению к себе. И лишь четыре-пять человек позиционируют себя готовыми миролюбиво подойти к разрешению конфликтов, плодотворно трудиться на уроке.

Результаты второго этапа тестирования, как теста I, так и теста II показывают (количество баллов 22,07 и 22,57), что дети более позитивно настроены как по отношению друг к другу, так и к учебной деятельности. Данное положение можно трактовать двумя аргументами. Во-первых, на уроке физической культуры мальчики оказываются в привычной для себя сфере деятельности. Во-вторых, острые, конфликтные моменты, возникшие на уроке, учитель постарался разрешить с помощью приведенных выше приемов психорегуляции. В первом тестировании 11, во втором уже 18 человек из класса показали результат от 20 до 25 баллов. Занимаясь хоккеем с 5-6 лет, они имеют достаточно серьезную для своего возраста, физическую подготовку, даже дети слабого психотипа, которые могут проявлять агрессию в качестве защитной реакции, показывают себя на уроке ловкими, быстрыми и сильными, что повышает их самооценку, формируя позитивное мнение о себе у сверстников. Агрессивные же школьники, показав на уроке свои сильные стороны, выплеснув свои эмоции на уроке, становятся более миролюбивыми, готовыми идти на контакт, согласными на компромисс.

На основании вышесказанного можно сделать следующий вывод: физическая культура и спорт оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние обучающихся. В процессе физкультурной деятельности они вступают в разнообразные взаимодействия и взаимоотношения, возникающие разногласия, конфликтные ситуации, которые возможно разрешить посредством применения приемов психорегуляции.

## **5. Заключение**

В ходе педагогического исследования мы установили, что используемая учителем методика является достаточно эффективной. В результате представленных действий на уроках все меньше ощущается напряженность, а действия учеников становятся более или менее предсказуемыми и управляемыми.

Если дети приходят на урок физической культуры с агрессивным и конфликтным настроением мы рекомендуем использовать следующие приемы психологопедагогической регуляции:

- педагогу доброжелательно общаться, выражая внимание к каждому ученику;
- позитивно настраивать их на рабочий лад;
- объединять их общими интересами, организовывать взаимодействия учащихся на основе психологической совместимости;
- применять средства и методы обучения соответствующие реальному состоянию и индивидуальным возможностям детей;
- в случае конфликтов, возникающих вследствие их неустойчивого психического состояния, применять примирительные акты: мотивированное переубеждение, переориентировка внимания на другой объект или действие;
- использовать на уроках игровые и соревновательные методы, посредством которых можно регулировать психоэмоциональное состояние обучающихся от проявлений агрессивности до конструктивных взаимоотношений;
- привлекать по мере возможности детей ко внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности.

Так как психоэмоциональная напряженность затрагивает все системы организма, а под действием физической нагрузки происходит разрушение гормонального фона без вреда для организма. можно сделать вывод: средства физической культуры и спорта — действенный фактор урегулирования конфликтов, эмоциональных перенапряжений, создания в школьном коллективе доброжелательной атмосферы.

#### **6. Список использованных источников:**

1. Андреев, В.И. Конфликтология. Искусство споров, ведение переговоров, разрешение конфликтов [Текст] / В.И. Андреев/. М.: Просвещение. – 1995. – 138с.
2. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия: Изучение влияния воспитания и семейных отношений [Текст] / Пер. с англ., Брянцевой и Б.Красовского. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.

3. Белинская А.Б. Социальные технологии урегулирования конфликтов: Учеб. пособие [Текст] / А.Б. Белинская/. М.: Прометей. – 2000. – 212с.
4. Васильева О.С., Абидова И. В. Возрастные особенности агрессивности школьников [Текст] / О.С. Васильева, И. В. Абидова // Школа здоровья.- 2011.- №3.- С.89-101.
5. Зотов Ю. И. Воспитание подростков в спортивном коллективе / [Текст] Ю. И. Зотов. - М. : Физкультура и спорт, 1984. - 104 с.Семкин В.
6. Кузнецова С.Б., Снижение психической напряженности школьников -[Текст] / С.Б. Кузнецова, URL: <http://www.profistart.ru/ps/blog/7629.html>.
7. Магомедов Р. М. Физическая культура и спорт как средство духовно-нравственного воспитания и социализации молодежи [Электронный ресурс] / Р. М. Магомедов // Режим доступа: <http://www.fan-nauka>. 2009.
8. Сапегина Т. А. Физическая культура как фактор формирования психофизических свойств личности студентов: [Текст] / Т. А. Сапегина Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2008. — 33 с.
9. Сиваков В.И. Снижение психической напряженности школьников. [Текст] /В.И. Сиваков // Физическая культура в школе// Школа-Пресс, 2000, № 2. – С. 43-45.