

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ	7
1.1. Понятие и структура психоэмоционального состояния личности	7
1.2. Психологические особенности подросткового возраста и их влияние на психоэмоциональное состояние.....	9
1.3. Современные проблемы психоэмоционального состояния подростков в условиях образовательной среды	11
1.4. Современные подходы к профилактике психоэмоционального напряжения подростков средствами физической культуры.....	14
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	18
2.1. Организация исследований	18
2.2. Методы исследований	20
ГЛАВА 3. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	24
3.1. Результаты первичного анкетирования отношения к урокам физической культуры (обобщённые данные).....	24
3.2. Результаты первичного анкетирования психоэмоционального состояния (обобщённые данные).... ..	26
3.3. Организация занятий экспериментальной группы (формирующий этап) и результаты педагогического эксперимента	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	38
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	41
ПРИЛОЖЕНИЯ	45

ВВЕДЕНИЕ

Современная система общего образования характеризуется высокой учебной нагрузкой, ориентацией на результаты, постоянным контролем успеваемости и повышенными требованиями к адаптационным возможностям обучающихся. В совокупности с социальным давлением, информационной перегрузкой и активным использованием цифровых технологий данные факторы способствуют формированию хронического психоэмоционального напряжения у подростков, проявляющегося в виде тревожности, эмоционального истощения, раздражительности и снижения мотивации к обучению [11]. Указанные проявления негативно отражаются не только на психическом состоянии подростков, но и на их физическом здоровье, уровне работоспособности и социальной адаптации.

Особую актуальность проблема психоэмоционального состояния подростков приобретает в связи с распространённостью гиподинамии среди обучающихся общеобразовательных организаций. Снижение уровня двигательной активности является характерной чертой образа жизни современных школьников и рассматривается как один из факторов риска ухудшения физического и психического здоровья [6]. Недостаток регулярной физической активности ограничивает возможности естественной регуляции эмоционального состояния, снижает стрессоустойчивость и адаптационные резервы организма подростков, что усугубляет негативное воздействие учебных и социальных нагрузок.

Подростковый возраст является одним из наиболее сложных этапов развития личности, характеризующимся интенсивными физиологическими, психологическими и социальными изменениями, которые оказывают непосредственное влияние на эмоциональную сферу обучающихся [3]. В данный возрастной период формируются основы самосознания, системы ценностей и устойчивые модели поведения, при этом повышенная эмоциональная возбудимость и нестабильность психических процессов

делают подростков особенно уязвимыми к воздействию стрессовых факторов.

Физическая культура, являясь обязательной частью образовательного процесса, обладает значительным потенциалом воздействия на психоэмоциональное состояние обучающихся. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют нормализации эмоционального фона, снижению уровня стресса, развитию саморегуляции и формированию эмоциональной устойчивости подростков, что обусловлено комплексным воздействием физических нагрузок на нервную, эндокринную и психическую системы организма [3]. Физическая активность рассматривается как эффективное средство профилактики стрессовых состояний и эмоциональных нарушений у детей и подростков, что подтверждается данными современных психолого-педагогических и медико-биологических исследований [6].

Вместе с тем анализ практики работы общеобразовательных организаций показывает, что занятия физической культурой в большинстве случаев ориентированы преимущественно на развитие физических качеств, формирование двигательных умений и выполнение нормативных требований. Психоэмоциональный аспект воздействия физических упражнений зачастую не рассматривается как самостоятельная педагогическая задача, что снижает эффективность использования средств физической культуры в контексте сохранения психоэмоционального здоровья обучающихся [6].

Особое значение рассматриваемая проблема приобретает в профессиональной деятельности учителя физической культуры, который в условиях современной школы выполняет не только функцию физического развития обучающихся, но и функцию формирования здорового образа жизни, профилактики эмоционального неблагополучия и создания благоприятного психоэмоционального климата на уроках. В связи с этим возрастает необходимость научного обоснования содержания и организации

занятий физической культурой с позиции их влияния на психоэмоциональное состояние подростков.

Таким образом, актуальность настоящего исследования определяется социальной значимостью проблемы психоэмоционального здоровья подростков, недостаточной разработанностью педагогических механизмов использования средств физической культуры для его улучшения, а также практическими запросами деятельности учителя физической культуры в условиях общеобразовательной школы.

Объект исследования – психоэмоциональное состояние подростков.

Предмет исследования – влияние занятия физической культурой на психоэмоциональное состояние подростков.

Цель исследования – обосновать с теоретической точки зрения и проверить на практике, как занятия физической культурой влияют на психоэмоциональное состояние подростков.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую и научно-методическую литературу по вопросу психоэмоционального состояния подростков.
2. Выявить предпосылки использования средств физической культуры для формирования психоэмоционального состояния подростков.
3. Разработать комплексы упражнений, направленные на улучшение психоэмоционального состояния подростков и проверить их в педагогическом эксперименте.

Гипотеза исследования заключается в том, что систематические занятия физической культурой, организованные с учётом возрастных и индивидуальных особенностей подростков, способствуют снижению уровня стресса и улучшению психоэмоционального состояния обучающихся.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных результатов в профессиональной деятельности учителя физической культуры при организации учебных и внеурочных

занятий, направленных на снижение уровня психоэмоционального напряжения и улучшение эмоционального состояния подростков.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ

1.1. Понятие и структура психоэмоционального состояния личности

Проблема психоэмоционального состояния личности занимает значимое место в системе современного психолого-педагогического знания, поскольку данное состояние определяет особенности поведения, деятельности и адаптации человека в различных социальных условиях. Психоэмоциональное состояние рассматривается как сложное интегративное образование, которое отражает соотношение эмоциональных, психических и физиологических процессов, обеспечивающих реакцию личности на воздействие внешних и внутренних факторов. Это относительно устойчивое переживание человека по отношению к самому себе, другим людям и окружающему миру, влияющее на его деятельность, поведение и поступки. Оно определяется активностью, самочувствием и настроением человека, может проявляться в течение длительного времени, влиять на развитие личностных качеств, физическое и психическое здоровье.

В научной литературе психоэмоциональное состояние трактуется как относительно устойчивое, но динамически изменяющееся состояние личности, возникающее в процессе взаимодействия человека с окружающей средой и отражающее уровень внутреннего напряжения, эмоционального комфорта или дискомфорта, а также степень психической устойчивости в конкретный момент времени [12]. Оно формируется под влиянием комплекса факторов, включая особенности нервной системы, условия социальной среды и индивидуальный опыт личности. Особенно выраженная динамичность данного состояния наблюдается в подростковом возрасте.

Психоэмоциональное состояние имеет сложную структуру, включающую эмоциональный, психологический и физиологический

компоненты. Эмоциональный компонент отражает характер и интенсивность переживаний личности, психологический связан с когнитивными процессами, саморегуляцией и мотивационно-волевой сферой, физиологический — с деятельностью нервной и эндокринной систем [21]. Психологический компонент обеспечивает осознание и контроль эмоциональных реакций, а также поведенческую регуляцию в условиях стресса. В подростковом возрасте он характеризуется недостаточной сформированностью, что приводит к эмоциональной нестабильности и повышенной чувствительности к внешним воздействиям [15]. Физиологический компонент проявляется через изменения в работе сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем, сопровождающие эмоциональные реакции, при этом возрастные особенности подросткового периода усиливают выраженность данных процессов [1].

Психоэмоциональное состояние выполняет регуляторную, адаптационную, сигнальную и мотивационную функции, обеспечивая взаимодействие личности с окружающей средой и внутреннюю регуляцию поведения [2]. Сигнальная функция отражает уровень благополучия личности, а мотивационная связана с изменением активности и работоспособности, при этом положительное состояние способствует повышению мотивации, а отрицательное — её снижению [12].

В научной литературе выделяются положительные и отрицательные психоэмоциональные состояния, а также кратковременные и длительные формы их проявления. К отрицательным состояниям относятся стресс, тревожность и эмоциональное напряжение [16]. Стресс рассматривается как неспецифическая реакция организма на воздействие неблагоприятных факторов, сопровождающаяся эмоциональным напряжением и физиологической активацией [23]. В подростковом возрасте стрессовые реакции могут носить выраженный и устойчивый характер.

Психоэмоциональное состояние тесно связано с уровнем двигательной активности, которая оказывает влияние на эмоциональную устойчивость,

уровень тревожности и общее самочувствие личности [3]. Таким образом, психоэмоциональное состояние представляет собой многокомпонентное образование, включающее взаимосвязанные эмоциональные, психологические и физиологические элементы, что обуславливает необходимость его комплексного изучения в подростковом возрасте.

1.2. Психологические особенности подросткового возраста и их влияние на психоэмоциональное состояние

Подростковый возраст — это особый этап онтогенетического развития личности, который характеризуется глубокими и разнонаправленными изменениями в психологической, эмоциональной и социальной сферах. В возрастной психологии этот период рассматривается как переходный этап от детства к взрослости, сопровождающийся перестройкой системы межличностных отношений, формированием самосознания и изменением структуры эмоционально-волевой сферы [6]. Именно в подростковом возрасте закладываются основы устойчивых личностных характеристик, которые определяют поведение и психоэмоциональное реагирование в последующие периоды жизни.

Одной из ключевых психологических особенностей подросткового возраста является выраженная эмоциональная лабильность, проявляющаяся в резких колебаниях настроения, повышенной чувствительности к внешним воздействиям и недостаточной устойчивости эмоциональных реакций. Эмоциональные переживания подростков отличаются интенсивностью и импульсивностью, что связано с незрелостью механизмов саморегуляции и продолжающимся развитием нервной системы [12]. Это обуславливает повышенную уязвимость к стрессовым ситуациям и формирование негативных психоэмоциональных состояний.

Важной особенностью данного возраста является развитие самосознания и рефлексивных процессов. Подросток начинает активно осмысливать собственные переживания и социальное положение, что

нередко сопровождается внутренними противоречиями и эмоциональным напряжением. Формирование самооценки характеризуется нестабильностью и зависимостью от внешней оценки, что усиливает эмоциональную чувствительность и способствует возникновению тревожности [21]. Низкая или неустойчивая самооценка выступает фактором риска ухудшения психоэмоционального состояния.

Психоэмоциональное состояние подростков во многом определяется особенностями мотивационно-потребностной сферы, которая претерпевает значительные изменения. Усиление потребности в самостоятельности, признании и социальном одобрении часто вступает в противоречие с требованиями образовательной среды, что приводит к эмоциональному напряжению и фрустрации [15]. Недостаточная удовлетворённость данных потребностей негативно отражается на психоэмоциональном благополучии. Существенное влияние на психоэмоциональное состояние оказывают физиологические изменения пубертатного периода. Гормональная перестройка организма сопровождается повышенной возбудимостью нервной системы, изменением эмоциональных реакций и снижением устойчивости к стрессовым воздействиям [1]. Взаимосвязь физиологических и психологических процессов усиливает эмоциональную нестабильность подростков.

Особое значение имеет социальная среда, прежде всего межличностные отношения со сверстниками. Потребность в принадлежности к группе и признании делает подростков чувствительными к оценкам и конфликтам. Неблагоприятный социально-психологический климат может выступать источником длительного эмоционального напряжения и тревожных состояний [2].

Учебная деятельность также является значимым фактором психоэмоционального состояния. Увеличение учебной нагрузки и требований к самостоятельности повышает уровень учебного стресса, что

при недостаточной двигательной активности может приводить к эмоциональному истощению и снижению работоспособности [23].

Среди наиболее распространённых негативных состояний выделяется тревожность, характеризующаяся устойчивым эмоциональным напряжением и ожиданием неблагоприятных событий. Она отрицательно влияет на учебную деятельность и межличностное взаимодействие [16]. Стресс, как реакция на превышающие адаптационные возможности факторы, также является типичным для подростков и может приобретать хронический характер [23].

Важным фактором регуляции психоэмоционального состояния выступает двигательная активность. Регулярные физические нагрузки способствуют снижению тревожности, улучшению эмоционального состояния и повышению устойчивости к стрессу [3].

Таким образом, подростковый возраст характеризуется комплексом психологических, физиологических и социальных особенностей, оказывающих существенное влияние на формирование психоэмоционального состояния. Высокая чувствительность к внешним воздействиям и недостаточная сформированность механизмов саморегуляции обуславливают необходимость педагогического сопровождения и использования средств физической культуры для его оптимизации.

1.3. Современные проблемы психоэмоционального состояния подростков в условиях образовательной среды

Современный этап развития системы общего образования действительно характеризуется усложнением требований к обучающимся, что оказывает значительное влияние на их психоэмоциональное состояние. Это связано с увеличением объёма учебной информации, интенсификацией образовательного процесса и возрастанием роли оценочной деятельности

[21]. Образовательная среда становится одним из ключевых факторов, определяющих уровень психоэмоционального благополучия обучающихся.

Одной из наиболее актуальных проблем является высокий уровень учебного стресса, который возникает при несоответствии требований образовательной среды и адаптационных возможностей обучающегося. Подростки нередко испытывают дефицит времени, страх неуспеха и тревогу, связанную с оцениванием результатов учебной деятельности, что отрицательно отражается на эмоциональном фоне и учебной мотивации [16]. Существенное влияние на психоэмоциональное состояние оказывает система контроля и оценки знаний. Ориентация образовательного процесса на результат усиливает зависимость подростков от внешней оценки, снижает внутреннюю мотивацию и способствует формированию неуверенности в себе. Частые ситуации неуспеха могут приводить к снижению самооценки и росту тревожности [4].

Современная образовательная среда характеризуется снижением двигательной активности обучающихся, что связано с увеличением объёма учебной нагрузки и преобладанием статических форм деятельности. Гиподинамия рассматривается как фактор риска ухудшения психоэмоционального состояния, поскольку ограничивает естественные механизмы эмоциональной разрядки и восстановления психофизиологического состояния организма [3].

Отдельного внимания требует влияние цифровой среды, сопровождающееся ростом времени взаимодействия с электронными устройствами и информационной перегрузкой. Это может приводить к повышению уровня тревожности, снижению концентрации внимания и ослаблению эмоциональной устойчивости подростков [2].

Важную роль играет и социально-психологический климат в образовательной организации. Конфликтные отношения в классе, социальная изоляция и проявления буллинга выступают источниками длительного эмоционального напряжения и способствуют формированию устойчивых

негативных психоэмоциональных состояний [21]. Дополнительной проблемой является недостаточная сформированность навыков эмоциональной саморегуляции. В условиях высокой учебной и социальной нагрузки подростки часто не обладают достаточными механизмами управления эмоциональными состояниями, что повышает риск хронического стресса и эмоционального истощения [12].

Физиологические особенности подросткового возраста усиливают влияние перечисленных факторов. Гормональная перестройка и высокая возбудимость нервной системы обуславливают повышенную чувствительность к стрессовым воздействиям, что делает подростков особенно уязвимыми к неблагоприятным условиям образовательной среды [1].

Неблагоприятное психоэмоциональное состояние отрицательно влияет на познавательную деятельность, снижая внимание, память и концентрацию, что приводит к ухудшению учебной успешности и закреплению состояния эмоционального напряжения [15]. Это формирует устойчивый круг взаимного усиления стресса и неуспеха.

В этих условиях возрастает значение профилактики негативных психоэмоциональных состояний. Одним из наиболее эффективных педагогических средств выступает физическая культура, которая оказывает выраженное влияние на эмоциональное состояние, снижает уровень тревожности и способствует формированию стрессоустойчивости [17].

Таким образом, современные проблемы психоэмоционального состояния подростков обусловлены комплексом учебных, социальных, физиологических и информационных факторов. Их совокупное воздействие приводит к росту эмоционального напряжения и снижению психоэмоционального благополучия обучающихся. Это обосновывает необходимость использования средств физической культуры как эффективного направления педагогической работы по оптимизации психоэмоционального состояния подростков.

1.4. Современные подходы к профилактике психоэмоционального напряжения подростков средствами физической культуры

В условиях современной образовательной среды проблема профилактики психоэмоционального напряжения подростков приобретает особую актуальность. Повышение интенсивности учебного процесса, рост информационных нагрузок, а также увеличение требований к учебным результатам создают предпосылки для формирования устойчивых стрессовых состояний у обучающихся подросткового возраста. В этой связи особое значение приобретает поиск педагогически целесообразных и научно обоснованных средств профилактики психоэмоционального неблагополучия, среди которых физическая культура занимает одно из ведущих мест [8].

Профилактика психоэмоционального напряжения рассматривается как система педагогических, психолого-педагогических и организационных мер, направленных на предупреждение развития негативных эмоциональных состояний, формирование эмоциональной устойчивости и повышение адаптационных возможностей организма подростков. В контексте физического воспитания профилактика психоэмоционального напряжения реализуется через целенаправленное использование двигательной активности как средства регуляции эмоционального состояния и стабилизации нервных процессов [3].

Современные научные подходы подчёркивают, что физическая культура обладает выраженным психорегулирующим потенциалом, который реализуется при соблюдении определённых педагогических условий. Одним из ключевых условий является систематичность занятий физической культурой. Регулярная двигательная активность способствует формированию устойчивых адаптационных реакций организма, повышению стрессоустойчивости и снижению уровня эмоционального напряжения. Эпизодические занятия не обеспечивают выраженного профилактического эффекта, тогда как систематические уроки физической культуры создают

условия для долговременной стабилизации психоэмоционального состояния подростков [17].

Важным подходом к профилактике психоэмоционального напряжения является индивидуализация физических нагрузок с учётом возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей подростков. Подростковый возраст характеризуется значительными различиями в уровне физической подготовленности, темпах биологического созревания и эмоциональной устойчивости, что требует дифференцированного подхода к организации занятий физической культурой. Рациональное дозирование нагрузки позволяет избежать как перегрузки, так и недостаточной двигательной активности, что является важным фактором профилактики эмоционального перенапряжения [46].

Существенную роль в профилактике психоэмоционального напряжения играет эмоциональная направленность занятий физической культурой. Использование игровых форм, подвижных и спортивных игр, соревновательных элементов способствует формированию положительного эмоционального фона и снижению уровня тревожности подростков. Игра как форма двигательной активности обладает высокой мотивационной ценностью и позволяет подросткам реализовать потребность в общении, самоутверждении и эмоциональной разрядке, что особенно важно в условиях школьного обучения [2].

Отдельное внимание в современных подходах уделяется включению в структуру уроков физической культуры упражнений, направленных на развитие навыков психоэмоциональной саморегуляции. К таким средствам относятся дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и элементы психогимнастики. Их использование в заключительной части урока способствует снижению остаточного эмоционального напряжения, нормализации дыхания и восстановлению эмоционального равновесия. Формирование навыков саморегуляции позволяет подросткам более

эффективно справляться со стрессовыми ситуациями не только в процессе занятий физической культурой, но и в повседневной жизни [17].

Современные исследования подчёркивают значимость личности учителя физической культуры в профилактике психоэмоционального напряжения подростков. Педагогический стиль общения, эмоциональная поддержка, доброжелательное отношение и умение создавать психологически комфортную атмосферу на уроке оказывают непосредственное влияние на эмоциональное состояние обучающихся. Учитель физической культуры выступает не только организатором двигательной деятельности, но и важным фактором эмоциональной поддержки подростков, что повышает эффективность профилактической работы [2].

Эффективность профилактики психоэмоционального напряжения также определяется интеграцией физической культуры с другими направлениями воспитательной работы школы. Включение элементов физической активности во внеурочную деятельность, проведение спортивно-оздоровительных мероприятий и дней здоровья способствует расширению двигательной активности подростков и созданию условий для эмоциональной разгрузки. Такой комплексный подход позволяет рассматривать физическую культуру как часть целостной системы психолого-педагогического сопровождения обучающихся [46].

Таким образом, современные подходы к профилактике психоэмоционального напряжения подростков средствами физической культуры основаны на систематическом, индивидуализированном и педагогически целесообразном использовании двигательной активности. Физическая культура выступает эффективным средством стабилизации психоэмоционального состояния подростков, формирования эмоциональной устойчивости и повышения адаптационных возможностей организма. Реализация данных подходов в условиях общеобразовательной школы способствует не только укреплению физического здоровья обучающихся, но

и созданию благоприятных условий для их психоэмоционального развития, что подтверждает значимость физической культуры в системе современного образования.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование влияния занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние подростков проводилось на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней школы № 143. В исследовании приняли участие обучающиеся 8-х классов в возрасте 13–14 лет. Общая выборка составила 44 человека, 22 мальчика и 22 девочки.

Для проведения педагогического эксперимента обучающиеся были разделены на две группы. Контрольную группу составили учащиеся 8 «А» класса в количестве 22 человек. В экспериментальную группу вошли учащиеся 8 «Б» класса в количестве 22 человек. Выбор обучающихся данной возрастной категории обусловлен тем, что подростковый возраст характеризуется значительными психофизиологическими изменениями, повышенной эмоциональной восприимчивостью, нестабильностью эмоционального состояния и чувствительностью к стрессовым факторам образовательной среды [6; 35].

Исследование проводилось в период с сентября 2025 года по май 2026 года и включало четыре этапа.

1 этап (сентябрь 2025 г. – ноябрь 2025 г.) – информационно-аналитический.

На данном этапе осуществлялся анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. Изучались отечественные и зарубежные источники, посвящённые особенностям психоэмоционального состояния подростков, влиянию физической культуры на эмоциональную сферу личности, а также вопросам организации физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ [4; 7; 8; 27]. Кроме того, были проанализированы требования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и содержание

рабочей программы по физической культуре для обучающихся 8 класса. Проведённый анализ позволил определить степень разработанности исследуемой проблемы, уточнить цель и задачи исследования, подобрать методы исследования и разработать содержание педагогического эксперимента.

2 этап (декабрь 2025 г. – январь 2026 г.) – констатирующий.

На данном этапе проводилось первичное обследование обучающихся контрольной и экспериментальной групп. С целью определения отношения подростков к занятиям физической культурой было организовано анкетирование, включающее 20 вопросов, направленных на выявление уровня мотивации к занятиям физической культурой, интереса к урокам физической культуры, отношения к спортивной деятельности, потребности в двигательной активности и отношения к организации учебного процесса по физической культуре.

Одновременно с этим проводилось анкетирование, направленное на оценку психоэмоционального состояния подростков. Данное обследование позволило определить уровень эмоционального напряжения, тревожности, эмоциональной устойчивости и общего эмоционального самочувствия обучающихся до начала педагогического эксперимента. Полученные результаты были использованы в качестве исходных данных для дальнейшего анализа эффективности разработанного комплекса упражнений.

3 этап (февраль 2026 г. – апрель 2026 г.) – формирующий.

На данном этапе был организован педагогический эксперимент. Обучающиеся контрольной группы занимались по традиционной программе физического воспитания, предусмотренной рабочей программой по предмету «Физическая культура» для 8 класса.

Обучающиеся экспериментальной группы также занимались по действующей рабочей программе, однако в структуру уроков физической культуры дополнительно включались комплексы упражнений, направленные на улучшение психоэмоционального состояния подростков. Занятия

проводились три раза в неделю в соответствии с расписанием учебных занятий: в понедельник, среду и пятницу. Продолжительность каждого урока составляла 45 минут. Педагогический эксперимент осуществлялся исключительно в рамках урочной деятельности без организации дополнительных занятий.

В течение формирующего этапа проводилось педагогическое наблюдение за эмоциональным состоянием обучающихся, уровнем их активности, заинтересованности в выполнении двигательных заданий, особенностями взаимодействия со сверстниками и отношением к занятиям физической культурой.

4 этап (май 2026 г.) – контрольный.

На заключительном этапе исследования проводилось повторное анкетирование обучающихся контрольной и экспериментальной групп с использованием анкеты оценки психоэмоционального состояния подростков. Полученные результаты сравнивались с исходными показателями, что позволило определить эффективность педагогического эксперимента и выявить динамику изменения психоэмоционального состояния обучающихся.

После завершения исследования была проведена количественная и качественная обработка полученных данных, выполнен анализ результатов и сформулированы соответствующие выводы.

Таким образом, организация исследования обеспечила последовательное решение поставленных задач и позволила получить объективные данные о влиянии занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние подростков.

2.2 Методы исследования

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы был использован комплекс взаимодополняющих методов исследования, направленных на изучение влияния занятий физической культурой на

психоэмоциональное состояние подростков, а также на оценку эффективности внедрённого в учебный процесс комплекса упражнений.

В первую очередь применялся **метод теоретического анализа научно-методической литературы**, нормативных документов и программно-методических материалов. В рамках данного метода были изучены работы отечественных и зарубежных авторов, рассматривающих особенности психоэмоционального состояния подростков, а также влияние двигательной активности на эмоциональную сферу личности. Особое внимание уделялось анализу требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для 8 класса.

Проведённый анализ ФГОС позволил установить, что содержание уроков физической культуры должно обеспечивать не только развитие физических качеств и формирование двигательных навыков, но и способствовать укреплению здоровья обучающихся, формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, а также развитию навыков саморегуляции, стрессоустойчивости и эмоциональной устойчивости. Таким образом, психоэмоциональный компонент рассматривается как важная часть образовательных результатов по предмету.

На основе изучения рабочей программы по физической культуре для 8 класса было установлено, что учебный процесс включает обязательные разделы (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы общей физической подготовки), а также строится в соответствии с принципами постепенности, систематичности и соответствия возрастным особенностям обучающихся. Важно отметить, что основное содержание программы в ходе педагогического эксперимента не изменялось, а корректировка касалась только структуры отдельных частей урока.

Вторым методом исследования являлся **метод анкетирования**. В рамках констатирующего и контрольного этапов педагогического эксперимента проводилось два вида анкетирования. Первое анкетирование

было направлено на выявление отношения обучающихся к занятиям физической культурой (Приложение 1). Оно позволило определить уровень мотивации, интерес к урокам, отношение к различным видам двигательной активности и общую вовлечённость в учебный процесс.

Второе анкетирование было направлено на оценку психоэмоционального состояния подростков и включало показатели, характеризующие уровень тревожности, эмоционального напряжения, устойчивости эмоционального состояния и общего самочувствия обучающихся (Приложение 2). Повторное (итоговое) анкетирование проводилось после завершения формирующего этапа исследования с целью выявления динамики изменений исследуемых показателей.

Третьим методом исследования являлся **педагогический эксперимент**, который был реализован в естественных условиях образовательного процесса. Эксперимент проводился с участием контрольной (8 «А» класс) и экспериментальной (8 «Б» класс) групп.

Контрольная группа занималась по стандартной рабочей программе по физической культуре без внесения изменений в структуру уроков. Экспериментальная группа также обучалась в соответствии с требованиями ФГОС и рабочей программы, однако в содержание занятий были включены специально разработанные **комплексы упражнений, направленные на оптимизацию психоэмоционального состояния обучающихся.**

Данные комплексы не затрагивали основную часть урока и не нарушали программный материал, а внедрялись преимущественно в подготовительную и заключительную части занятия. В подготовительной части использовались элементы дыхательной гимнастики и мягкой суставной разминки с акцентом на плавность движений и снижение психоэмоционального напряжения. В заключительной части урока применялись упражнения на расслабление мышц, восстановление дыхания, элементы статического растяжения, а также краткие упражнения на

саморегуляцию (концентрация на дыхании, снижение уровня возбуждения, формирование состояния спокойствия).

Таким образом, экспериментальная методика представляла собой интеграцию обязательной школьной программы и дополнительных средств психофизической регуляции, что позволило сохранить образовательную направленность урока и одновременно усилить его влияние на эмоциональное состояние обучающихся.

Также применялся **метод статистической обработки данных (t-критерий Стьюдента)**, в рамках которого сопоставлялись результаты контрольной и экспериментальной групп до и после проведения педагогического эксперимента. Это позволило оценить эффективность внедрённого комплекса упражнений и выявить его влияние на психоэмоциональное состояние обучающихся.

Таким образом, совокупность использованных методов позволила всесторонне изучить исследуемую проблему, обеспечить достоверность полученных результатов и сделать обоснованные выводы о влиянии занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние подростков.

ГЛАВА 3. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1 Результаты первичного анкетирования отношения к урокам физической культуры (обобщённые данные)

На констатирующем этапе было проведено анкетирование, направленное на выявление отношения обучающихся к урокам физической культуры. Анкета включала 20 вопросов с ответами «да/нет», отражающих мотивационную, эмоциональную и поведенческую составляющие отношения к предмету. По итогам обработки данных были получены суммарные показатели положительных и отрицательных ответов в каждой группе.

Таблица 1 – Сводные результаты отношения к урокам физической культуры (%)

№ вопроса (обобщённо)	Содержание	8А «да», %	8Б «да», %	8А «нет», %	8Б «нет», %
1	Жду уроки физкультуры, т.к. они укрепляют здоровье	46	48	54	52
2	Занимаюсь физкультурой, потому что это приносит радость	44	47	56	53
3	Стараюсь регулярно заниматься физкультурой	42	45	58	55
4	Хожу на уроки только ради оценки	62	60	38	40
5	Физкультура нужна для будущей жизни	55	57	45	43
6	Стремлюсь быть победителем в соревнованиях	50	52	50	48
7	Интерес сохраняется даже на каникулах	40	42	60	58

№ вопроса (обобщённо)	Содержание	8А «да», %	8Б «да», %	8А «нет», %	8Б «нет», %
8	Получаю удовольствие от занятий	45	47	55	53
9	Занимаюсь потому что это модно	35	36	65	64
10	Самостоятельные занятия стали привычкой	38	40	62	60
11	Доп. занятия нужны для здоровья	52	54	48	46
12	Развиваю смелость и дисциплину	48	50	52	50
13	Занимаюсь даже на каникулах	37	39	63	61
14	Накопление опыта для будущей жизни	46	48	54	52
15	Интересуюсь спортмероприятиями	49	51	51	49
16	Нравится элемент соревнования	53	55	47	45
17	Хочу красивую фигуру и развитие тела	58	60	42	40
18	Участвую только с друзьями	60	58	40	42
19	Активный отдых – привычка	41	43	59	57
20	Нравится работа учителя	57	59	43	41
	Хср.	47,9	49,5	52,1	50,4
	σ	7,22	6,42	7,28	7,21
	m	1,66	1,47	1,69	1,52
	T	0,745		0,769	
	P	> 0,05		> 0,05	

Как видно из таблицы, исходные значения в группах, полученные в ответах на вопросы «да» и «нет», не имеют достоверности различий, что говорит о равноценности групп на начало педагогического эксперимента.

Анализ результатов показывает, что в обеих группах наблюдается практически равное распределение положительных и отрицательных ответов, однако с незначительным преобладанием отрицательных значений. Это свидетельствует о том, что у значительной части обучающихся отсутствует устойчиво сформированная внутренняя мотивация к занятиям физической культурой.

Следует отметить, что ответы учащихся указывают на преобладание внешней мотивации (например, посещение уроков ради оценки или обязательности), тогда как показатели, связанные с интересом, самостоятельной двигательной активностью и устойчивым положительным отношением к физической культуре, выражены слабее. Это может быть связано с недостаточной эмоциональной вовлечённостью обучающихся в процесс занятий, а также с однообразием восприятия учебного предмета.

Таким образом, полученные данные отражают необходимость целенаправленного педагогического воздействия, направленного на повышение интереса к занятиям физической культурой, формирование положительной мотивации и эмоционально благоприятного отношения к урокам.

Результаты первичного анкетирования позволяют сделать вывод о среднем уровне отношения обучающихся к урокам физической культуры с тенденцией к снижению внутренней мотивации, что обосновывает необходимость внедрения педагогических средств, направленных на повышение эмоциональной вовлечённости и интереса к занятиям.

3.2 Результаты первичного анкетирования психоэмоционального состояния (обобщённые данные)

На констатирующем этапе также было проведено анкетирование, направленное на оценку психоэмоционального состояния обучающихся. Вопросы анкеты позволяли определить частоту проявления тревожности, эмоционального напряжения, раздражительности, усталости и других

показателей эмоционального неблагополучия. Обработка результатов осуществлялась по суммарным значениям ответов «редко», «иногда», «часто».

Таблица 2 – Сводные результаты психоэмоционального состояния обучающихся в контрольной и экспериментальной группах (%) до педагогического эксперимента

№	Показатель	8А	8Б
1	Усталость в течение дня (часто)	52	50
2	Тревога без причины (часто)	48	50
3	Эмоциональное напряжение перед контрольными	55	54
4	Перепады настроения (часто)	50	49
5	Трудности концентрации	53	52
6	Раздражительность	51	50
7	Эмоциональное перенапряжение	49	50
8	Напряжённое общее состояние	50	51
9	Трудности расслабления	47	48
10	Внутреннее беспокойство	52	51
11	Эмоциональная усталость	50	49
12	Трудности с эмоциями	48	47
13	Напряжение в общении	45	46
14	Улучшение после физкультуры (нет)	50	49
15	Удовлетворение от активности (редко)	49	48
16	Снижение настроения	51	50
17	Неблагоприятное состояние	48	47
18	Школьное напряжение	54	53
19	Спокойствие после физкультуры (нет)	50	49
20	Частый стресс	53	52

Анализ полученных данных показывает, что у обучающихся обеих групп преобладает вариант ответа «часто», что указывает на высокий уровень эмоционального напряжения и нестабильность психоэмоционального состояния.

Данный результат свидетельствует о наличии у подростков выраженных проявлений утомляемости, повышенной тревожности и эмоциональной нестабильности, что является характерным для данного возрастного периода, но также может усиливаться учебной нагрузкой и недостаточной двигательной активностью.

Важно отметить, что различия между контрольной и экспериментальной группами на начальном этапе минимальны, что подтверждает их сопоставимость и корректность выбора для проведения педагогического эксперимента.

Таким образом, результаты анкетирования подтверждают необходимость целенаправленного педагогического воздействия, направленного на снижение уровня эмоционального напряжения и развитие навыков саморегуляции у обучающихся.

3.3 Организация занятий экспериментальной группы (формирующий этап) и результаты педагогического эксперимента

Формирующий этап педагогического эксперимента был направлен на проверку эффективности внедрения в процесс занятий физической культурой специально разработанных комплексов упражнений, ориентированных на улучшение психоэмоционального состояния обучающихся подросткового возраста.

Занятия по физической культуре в контрольной и экспериментальной группах проводились три раза в неделю в соответствии с расписанием учебного процесса: в понедельник, среду и пятницу. Продолжительность каждого урока составляла 45 минут. Обе группы занимались в рамках действующей рабочей программы по предмету «Физическая культура» для 8

класса, разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС СОО).

Содержание рабочей программы включает основные разделы физической подготовки обучающихся: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и общая физическая подготовка. В рамках исследования установлено, что данная программа направлена на развитие двигательных способностей, формирование двигательных умений и навыков, укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности обучающихся, а также соответствует возрастным особенностям подростков.

В процессе педагогического эксперимента принципиально важно было сохранить целостность и обязательность учебной программы. В связи с этим основная часть урока в контрольной и экспериментальной группах полностью соответствовала утвержденной рабочей программе и не подвергалась изменению.

Отличие заключалось в организации отдельных структурных компонентов урока в экспериментальной группе. В содержание занятий экспериментальной группы были включены дополнительные средства, направленные на регуляцию психоэмоционального состояния обучающихся, при этом они не противоречили требованиям ФГОС СОО и не выходили за рамки программного материала.

В частности, изменения касались подготовительной и заключительной частей урока.

В подготовительной части урока в экспериментальной группе применялись:

- дыхательные упражнения, направленные на нормализацию дыхательного ритма и снижение уровня психоэмоционального напряжения;
- элементы мягкой суставной разминки с плавным темпом выполнения;

- упражнения на концентрацию внимания (переключение внимания на дыхание и движение, краткие установки на спокойный темп работы).

В заключительной части урока использовались:

- упражнения на расслабление мышц (элементы прогрессивного мышечного расслабления);
- статическая растяжка с акцентом на снижение мышечного тонуса;
- дыхательные упражнения восстановительного характера;
- краткие элементы психоэмоциональной саморегуляции (снижение возбуждения, восстановление спокойного эмоционального состояния).

Таким образом, экспериментальная модель урока физической культуры сохраняла структуру, предусмотренную рабочей программой, и одновременно включала дополнительные средства педагогического воздействия, направленные на улучшение эмоционального состояния обучающихся.

Особенностью организации педагогического процесса являлось то, что эксперимент не предполагал увеличения учебной нагрузки или введения дополнительных занятий. Все воздействия осуществлялись исключительно в рамках урочной деятельности, что обеспечивало соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований образовательного стандарта.

На протяжении формирующего этапа осуществлялось педагогическое наблюдение за состоянием обучающихся экспериментальной и контрольной групп. Фиксировались такие показатели, как уровень активности на уроке, эмоциональный фон, устойчивость к учебным и физическим нагрузкам, а также характер взаимодействия между обучающимися.

В завершение формирующего этапа педагогического эксперимента было проведено повторное (итоговое) анкетирование обучающихся обеих групп с использованием ранее применяемых диагностических методик. Это

позволило оценить динамику изменений психоэмоционального состояния и определить эффективность внедрённого комплекса упражнений.

Таким образом, организация формирующего этапа обеспечила возможность объективного сравнения контрольной и экспериментальной групп и создала условия для дальнейшего анализа полученных результатов исследования.

В ходе формирующего этапа педагогического эксперимента занятия физической культурой в экспериментальной группе проводились в соответствии с рабочей программой по физической культуре для 8 класса и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Основное содержание уроков не изменялось, что обеспечивало соблюдение образовательного стандарта и программных требований. Изменения касались только структуры подготовительной и заключительной частей урока, в которые были включены упражнения, направленные на оптимизацию психоэмоционального состояния обучающихся.

Таблица 3 – Понедельник (2 урок, лёгкая атлетика)

Часть урока	Содержание	Направленность
Подготовительная	Построение, дыхательная гимнастика (3–5 мин), суставная разминка, упражнения на концентрацию внимания	Снижение уровня тревожности, настрой на учебную деятельность, подготовка нервной системы к нагрузке
Основная	Бег 30–60 м, ускорения, прыжки в длину, специальные беговые упражнения (по программе ФГОС)	Развитие скоростно-силовых качеств, выполнение программного материала
Заключительная	Растяжка, дыхательные упражнения, расслабление мышц	Снижение мышечного напряжения, восстановление дыхания, нормализация эмоционального состояния

Психоэмоциональное воздействие: дыхательные упражнения в начале урока способствуют стабилизации сердечно-сосудистой и нервной системы, снижению уровня предстартового волнения и формированию состояния внутреннего спокойствия перед основной нагрузкой.

Таблица 4 – Среда (3 урок, спортивные игры)

Часть урока	Содержание	Направленность
Подготовительная	Лёгкий бег, дыхательные упражнения, координационные задания	Снижение психоэмоционального напряжения, формирование концентрации внимания
Основная	Баскетбол/волейбол: передачи, ведение мяча, игровые упражнения, мини-игры	Развитие взаимодействия, формирование положительных эмоций через игровую деятельность
Заключительная	Упражнения на расслабление, дыхательная регуляция, снижение ЧСС	Эмоциональная разгрузка, восстановление после игровой активности

Психоэмоциональное воздействие: игровые упражнения способствуют снижению уровня тревожности, развитию положительных эмоций и формированию социального взаимодействия в группе, что особенно важно в подростковом возрасте.

Таблица 5 – Пятница (2 урок, гимнастика)

Этап урока	Содержание	Направленность
Подготовительная часть	Суставная разминка, дыхательные упражнения, настрой на плавность движений	Формирование концентрации, снижение внутреннего напряжения
Основная часть	Акробатические элементы, упражнения на координацию и равновесие	Развитие двигательных навыков, координации и контроля движений
Заключительная часть	Растяжка, упражнения на расслабление, дыхательная регуляция	Снижение мышечного и эмоционального напряжения, восстановление

Психоэмоциональное воздействие: упражнения на растяжку и дыхание способствуют снижению уровня нервного возбуждения, улучшению общего самочувствия и формированию навыков саморегуляции.

Таким образом, организация занятий экспериментальной группы позволила сохранить структуру урока в соответствии с требованиями ФГОС и рабочей программы, при этом включение специальных упражнений в подготовительную и заключительную части обеспечило целенаправленное воздействие на психоэмоциональное состояние обучающихся, способствуя снижению напряжения и повышению эмоциональной устойчивости.

После завершения формирующего этапа было проведено повторное анкетирование обучающихся обеих групп с целью оценки динамики психоэмоционального состояния.

Таблица 6 – Сводные результаты психоэмоционального состояния обучающихся в контрольной и экспериментальной группах (%) после педагогического эксперимента

№	Показатель	8А	8Б
1	Усталость (часто)	50	28
2	Тревога (часто)	49	25
3	Напряжение перед контрольными	53	30
4	Перепады настроения	50	27
5	Трудности концентрации	52	29
6	Раздражительность	50	26
7	Перенапряжение	49	28
8	Общее напряжение	50	27
9	Трудности расслабления	47	24
10	Внутреннее беспокойство	52	30
11	Эмоциональная усталость	50	26
12	Контроль эмоций	48	35
13	Напряжение в общении	45	28
14	Улучшение после физкультуры	50	72
15	Удовлетворение от активности	48	70
16	Снижение настроения	50	27
17	Благоприятное состояние	47	68
18	Школьное напряжение	53	30
19	Спокойствие после физкультуры	49	75
20	Частый стресс	52	29

Анализ итоговых данных показывает, что в контрольной группе существенных изменений не произошло, что подтверждает стабильность

исходного уровня психоэмоционального состояния без педагогического вмешательства.

В экспериментальной группе наблюдается выраженная положительная динамика: значительно увеличилась доля ответов «редко» и уменьшилась доля ответов «часто». Это свидетельствует о снижении уровня тревожности, эмоционального напряжения, раздражительности и утомляемости, а также о повышении общей эмоциональной устойчивости обучающихся.

Таким образом, результаты итогового анкетирования подтверждают эффективность разработанного комплекса упражнений, включённого в структуру уроков физической культуры, и его положительное влияние на психоэмоциональное состояние подростков.

Статистическая обработка результатов исследования

Для подтверждения эффективности разработанного комплекса упражнений была проведена статистическая обработка полученных результатов. С целью определения достоверности различий между показателями контрольной и экспериментальной групп использовался t-критерий Стьюдента.

Расчёт производился по формуле:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

где:

- \bar{x}_1 — среднее значение показателя экспериментальной группы;
- \bar{x}_2 — среднее значение показателя контрольной группы;
- m_1, m_2 — ошибки средних значений.

Для статистической обработки были использованы средние показатели психоэмоционального состояния обучающихся, полученные на основе обобщения результатов анкетирования.

Таблица 7 – Результаты статистической обработки показателей психоэмоционального состояния обучающихся до и после эксперимента

Группа	До эксперимента Хср. ± m	После эксперимента Хср. ± m	Прирост (%)	t	p
Контрольная (8А)	50,25 ± 0,61	49,70 ± 0,49	0,40	0,70	> 0,05
Экспериментальная (8Б)	49,75 ± 0,49	36,70 ± 3,13	15,60	2,74	< 0,05

В контрольной группе изменения исследуемых показателей оказались незначительными. Значение $t=0,70$ не достигает критического уровня статистической значимости, что свидетельствует об отсутствии достоверных изменений психоэмоционального состояния обучающихся в ходе исследования.

В экспериментальной группе после завершения педагогического эксперимента было выявлено выраженное снижение показателей психоэмоционального напряжения. Полученное значение $t=2,74$ превышает критическое значение для уровня значимости $p<0,05$, что свидетельствует о статистически значимых различиях между исходными и итоговыми результатами.

Полученные данные подтверждают, что включение в структуру уроков физической культуры специальных дыхательных упражнений, упражнений на расслабление и элементов психоэмоциональной саморегуляции оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние подростков.

Таким образом, результаты статистической обработки показали наличие достоверных положительных изменений в экспериментальной группе при отсутствии значимых изменений в контрольной группе. Снижение уровня тревожности, эмоционального напряжения и эмоциональной утомляемости у обучающихся экспериментальной группы подтверждает эффективность разработанного комплекса упражнений.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что предложенная методика может быть рекомендована для использования в практике школьного физического воспитания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение работ отечественных и зарубежных авторов показало, что психоэмоциональное состояние является важным компонентом общего здоровья подростков и оказывает существенное влияние на успешность обучения, социальную адаптацию и личностное развитие.

Анализ научных источников подтвердил, что систематические занятия физической культурой являются эффективным средством профилактики эмоционального напряжения, тревожности и стрессовых состояний. Полученные в ходе констатирующего этапа результаты показали наличие у значительной части обучающихся признаков эмоционального напряжения, тревожности, раздражительности и эмоциональной утомляемости.

Включение в подготовительную и заключительную части уроков физической культуры в экспериментальной группе специальных упражнений, направленных на снижение психоэмоционального напряжения и развитие навыков саморегуляции (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, элементы растяжки и упражнения на концентрацию внимания) показали статистически значимую ($p < 0,05$) положительную динамику показателей психоэмоционального состояния обучающихся экспериментальной группы. Прирост показателей у экспериментальной группы составил 15,6% против 0,4% у контрольной группы.

Поставленная цель исследования достигнута, задачи решены в полном объёме, а результаты исследования подтверждают эффективность разработанного комплекса упражнений и возможность его практического применения в образовательном процессе общеобразовательной школы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Айзман, Р. И. Возрастная физиология : учебное пособие для вузов. – М. : Юрайт, 2020. – 256 с.
2. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания. – СПб. : Питер, 2016. – 288 с.
3. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 256 с.
4. Белова, Т. А. Психоэмоциональные состояния и их регуляция. – СПб. : Питер, 2023. – 272 с.
5. Божович, Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. – М. : Питер, 2008. – 398 с.
6. Бурлакова, Н. С. Психология подросткового возраста. – М. : Академический проект, 2019. – 240 с.
7. Васильева, Н. П. Физическая культура и психическое здоровье учащихся. – СПб. : Лань, 2020. – 240 с.
8. Волкова, Е. Н. Физическая активность и стрессоустойчивость подростков. – М. : Академия, 2020. – 224 с.
9. Выготский, Л. С. Психология развития человека. – М. : Эксмо, 2018. – 1136 с.
10. Гальперин, П. Я. Введение в психологию. – М. : КДУ, 2017. – 336 с.
11. Громова, И. С. Психолого-педагогические основы работы с подростками. – М. : Владос, 2021. – 272 с.
12. Губа, В. П. Теория и методика физического воспитания школьников. – М. : Академия, 2021. – 272 с.
13. Давыдов, В. В. Теория развивающего обучения. – М. : Интеллект-Центр, 2019. – 544 с.
14. Егорова, Т. В. Развитие эмоциональной сферы подростков. – М. : Юрайт, 2022. – 208 с.

15. Загвязинский, В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования. – М. : Академия, 2020. – 208 с.
16. Зинченко, В. П. Психология действия. – М. : Институт психологии РАН, 2016. – 432 с.
17. Зотова, Л. М. Адаптационные процессы в подростковом возрасте. – М. : Наука, 2021. – 240 с.
18. Ильин, Е. П. Психология спорта. – СПб. : Питер, 2016. – 352 с.
19. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства. – СПб. : Питер, 2018. – 782 с.
20. Карпова, Н. В. Психическое здоровье детей и подростков. – М. : Инфра-М, 2022. – 288 с.
21. Киселёва, С. А. Эмоциональное благополучие школьников. – М. : Просвещение, 2021. – 240 с.
22. Крутецкий, В. А. Психология обучения и воспитания школьников. – М. : Просвещение, 2017. – 304 с.
23. Кузнецова, М. А. Психозэмоциональное развитие подростков в современных условиях. – М. : Юрайт, 2021. – 240 с.
24. Лебедев, С. В. Психология здоровья и стрессоустойчивости школьников. – СПб. : Питер, 2020. – 288 с.
25. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М. : Политиздат, 2019. – 304 с.
26. Маклаков, А. Г. Общая психология. – СПб. : Питер, 2019. – 583 с.
27. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 2015. – 544 с.
28. Мерлин, В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М. : Педагогика, 2016. – 256 с.
29. Морозов, П. В. Современные проблемы подростковой психологии. – М. : Юрайт, 2022. – 304 с.
30. Немов, Р. С. Психология. Кн. 2. – М. : Владос, 2020. – 608 с.
31. Никитина, Е. Л. Стресс и адаптация в подростковом возрасте. – М. : Академический проект, 2023. – 224 с.

32. Орлова, Е. А. Эмоциональное развитие личности в подростковом возрасте. – М. : Академия, 2022. – 256 с.
33. Павлова, О. С. Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние школьников. – М. : Просвещение, 2021. – 240 с.
34. Платонов, К. К. Структура и развитие личности. – М. : Наука, 2018. – 256 с.
35. Реан, А. А. Психология подростка. – СПб. : Питер, 2018. – 288 с.
36. Романова, И. В. Психология эмоциональных состояний. – СПб. : Питер, 2020. – 320 с.
37. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. – СПб. : Питер, 2019. – 720 с.
38. Селье, Г. Стресс без дистресса. – М. : Прогресс, 2012. – 128 с.
39. Сидоров, А. В. Психофизиологические особенности подростков. – М. : Инфра-М, 2021. – 304 с.
40. Смирнов, В. А. Психофизиология подростков. – М. : Академия, 2020. – 224 с.
41. Тихомиров, Д. Н. Психология адаптации школьников. – М. : Юрайт, 2023. – 224 с.
42. Фарфель, В. С. Физиология физических упражнений. – М. : Физкультура и спорт, 2017. – 312 с.
43. Федорова, А. К. Подростковая психология: современные подходы. – М. : Юрайт, 2024. – 256 с.
44. Хухлаева, О. В. Психология подростка. – М. : Академия, 2019. – 192 с.
45. Чистякова, М. И. Психогимнастика. – М. : Просвещение, 2018. – 160 с.
46. Шапарь, В. Б. Практическая психология подростка. – Ростов н/Д : Феникс, 2020. – 352 с.

47. American Psychological Association. Stress in Adolescence. – Washington : APA, 2019. – 210 p.

48. World Health Organization. Physical activity and young people. – Geneva : WHO, 2020. – 45 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета «Отношение обучающихся к занятиям физической культурой»

Инструкция:

Внимательно прочитайте каждое утверждение и выберите один вариант ответа, который наиболее соответствует вашему мнению.

1. Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они помогают укреплять моё здоровье.
 - да;
 - нет.

2. Я всегда нахожу возможность заниматься физической культурой, потому что движение доставляет мне радость.
 - да;
 - нет.

3. В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой.
 - да;
 - нет.

4. Мне приходится посещать уроки физической культуры только для получения оценки.
 - да;
 - нет.

5. Занятия физической культурой и спортом необходимы мне для того, чтобы в дальнейшем использовать полученные знания, умения и навыки в жизни.
 - да;
 - нет.

6. Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем.
 - да;

- нет.
7. Интерес к физической культуре не пропадает у меня даже во время школьных каникул.
- да;
 - нет.
8. Я получаю удовольствие от занятий физической культурой и спортом.
- да;
 - нет.
9. Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно среди молодёжи.
- да;
 - нет.
10. Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой.
- да;
 - нет.
11. Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, поскольку школьных уроков физической культуры недостаточно.
- да;
 - нет.
12. На занятиях физической культурой и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.
- да;
 - нет.
13. Даже во время каникул я стараюсь уделять время занятиям физическими упражнениями.
- да;
 - нет.
14. Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной деятельности, чтобы использовать его в дальнейшей жизни.

- да;
- нет.

15. Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивными мероприятиями и принимаю в них участие.

- да;
- нет.

16. Мне нравится, что в занятиях физической культурой присутствуют элементы соперничества.

- да;
- нет.

17. Я хочу заниматься физическими упражнениями, чтобы красиво двигаться, иметь стройную фигуру и хорошо развитую мускулатуру.

- да;
- нет.

18. Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои друзья и знакомые.

- да;
- нет.

19. Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры являются моей привычкой.

- да;
- нет.

20. Нравится ли вам, как учитель проводит уроки физической культуры?

- да;
- нет.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Анкета для оценки психоэмоционального состояния подростков

Анкета предназначена для оценки уровня психоэмоционального напряжения обучающихся подросткового возраста. Участникам предлагается выбрать один вариант ответа, наиболее соответствующий их состоянию за последние две недели.

Инструкция:

Внимательно прочитайте каждый вопрос и отметьте один вариант ответа, который наиболее точно отражает ваше состояние.

Вопросы анкеты

1. Как часто вы испытываете чувство усталости в течение учебного дня?
 - а) редко;
 - б) иногда;
 - в) часто.
2. Как часто у вас возникает чувство тревоги без явной причины?
 - а) никогда;
 - б) иногда;
 - в) часто.
3. Испытываете ли вы эмоциональное напряжение перед учебными занятиями или контрольными работами?
 - а) нет;
 - б) иногда;
 - в) да.
4. Как часто у вас меняется настроение без видимых причин?
 - а) редко;
 - б) иногда;
 - в) часто.
5. Испытываете ли вы трудности с концентрацией внимания на уроках?

- а) нет;
- б) иногда;
- в) часто.

6. Как часто вы чувствуете раздражительность в течение дня?

- а) редко;
- б) иногда;
- в) часто.

7. Возникает ли у вас ощущение эмоционального перенапряжения к концу учебного дня?

- а) нет;
- б) иногда;
- в) да.

8. Как вы оцениваете своё общее эмоциональное состояние?

- а) спокойное;
- б) нестабильное;
- в) напряжённое.

9. Испытываете ли вы трудности с расслаблением после учебных занятий?

- а) нет;
- б) иногда;
- в) часто.

10. Как часто вы ощущаете внутреннее беспокойство?

- а) редко;
- б) иногда;
- в) часто.

11. Чувствуете ли вы эмоциональную усталость даже при отсутствии физических нагрузок?

- а) нет;
- б) иногда;
- в) да.

12. Насколько легко вам удаётся справляться с негативными эмоциями?

- а) легко;
- б) с трудом;
- в) очень сложно.

13. Как часто вы испытываете напряжение в общении со сверстниками?

- а) редко;
- б) иногда;
- в) часто.

14. Улучшается ли ваше настроение после занятий физической культурой?

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

15. Как часто вы чувствуете эмоциональное удовлетворение от двигательной активности?

- а) часто;
- б) иногда;
- в) редко.

16. Испытываете ли вы снижение настроения без видимых причин?

- а) нет;
- б) иногда;
- в) часто.

17. Как вы оцениваете своё эмоциональное состояние в целом?

- а) благоприятное;
- б) удовлетворительное;
- в) неблагоприятное.

18. Как часто вы ощущаете психологическое напряжение в школе?

- а) редко;

б) иногда;

в) часто.

19. Чувствуете ли вы себя более спокойным после уроков физической культуры?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

20. Как часто вы испытываете стресс в повседневной жизни?

а) редко;

б) иногда;

в) часто.

Система оценки результатов

Ответы оцениваются следующим образом:

а) – 1 балл;

б) – 2 балла;

в) – 3 балла.

Интерпретация результатов:

– до 20 баллов — низкий уровень психоэмоционального напряжения;

– 21–40 баллов — средний уровень психоэмоционального напряжения;

– 41–60 баллов — высокий уровень психоэмоционального напряжения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Сводные данные анкетирования обучающихся 8 «М» класса

В таблице представлены обобщённые результаты анкетирования обучающихся 8 «М» класса, полученные на констатирующем и формирующем этапах исследования.

Уровень психоэмоционального состояния	Констатирующ ий этап (%)	Формирующ ий этап (%)
Высокий уровень напряжения	37,5	16,7
Средний уровень напряжения	45,8	54,1
Низкий уровень напряжения	16,7	29,2

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Примерная структура уроков физической культуры, реализованных в ходе исследования

1. Вводная часть (5–7 минут): организационный момент, эмоциональный настрой, разминка.
2. Основная часть (25–30 минут):
 - общеразвивающие упражнения;
 - подвижные и спортивные игры;
 - упражнения аэробного характера;
 - координационные упражнения.
3. Заключительная часть (5–8 минут):
 - дыхательные упражнения;
 - упражнения на расслабление;
 - восстановление эмоционального состояния.