

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
 «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
 (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
 Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и  
 безопасности жизнедеятельности

**БОХИНОВ ВЛАДИМИР МИХАЙЛОВИЧ**  
**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

Тема: **Психологическая подготовка обучающихся 6 классов для сдачи  
 нормативов по физической культуре**

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование  
 (с двумя профилями подготовки) Направленность (профиль) образовательной  
 программы Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

зав. кафедрой к.п.н., профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_  
 (Дата, подпись)

Руководитель Рябини С.П. 12.06.2021 

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Бохинов В.М. 

\_\_\_\_\_  
 (Дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	3
<b>ГЛАВА ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ 1 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6 КЛАССОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ.....</b>	5
1.1. Сущность понятия психологической подготовки школьников к сдаче нормативов.....	5
1.2. Психологические особенности юношей и девушек 6 классов 11-12 лет.....	21
1.3. Методические основы сдачи нормативов в школе по физической культуре.....	29
<b>ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ</b>	35
2.1. Организация исследований.....	35
2.2. Методы исследований.....	36
<b>ГЛАВА 3 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССОВ.....</b>	37
3.1. Выявление недостатков психологической подготовки обучающихся 6 классов.....	37
3.2. Реализация условий, направленных на психологическую подготовку учащихся 6 классов к сдаче нормативов по физической культуре.....	41
3.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы.....	48
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	52
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....</b>	53
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ.....</b>	56

## **Введение**

**Актуальность исследования:** Специалист по физической культуре и безопасности жизнедеятельности, должен создавать благоприятные условия для развития эмоционального и психологического состояния, обучающихся в школе[1,23].

Необходимо учитывать, что подростковый возраст заслуживает специального внимания, именно в этом возрасте возникает большое количество изменений в организме подростка, такие как дисгармония в строении тела, негативные проявления характера и поведения, что расстраивает эмоциональное состояние и непосредственно сказывается на успеваемости обучающихся[5,9].

Поэтому появилась необходимость в теоретическом переосмыслении и эмпирическом исследовании специфики психологической подготовки подростков[13,19].

Таким образом, в настоящее время, становится актуальным поиск эффективных условий для формирования психологической подготовки подростков, данный процесс является сложным и заставляет пересмотреть традиционные подходы взаимодействий с подростками, и в том числе, позицию взрослого при организации учета их успеваемости в общеобразовательных учреждениях[30,34].

В связи с этим возникает необходимость разработки условий и их реализации в формировании психологической подготовленности к сдаче нормативов по физической культуре у обучающихся 6 классов[11,26].

**Цель исследования** – научное обоснование условий, обеспечивающих формирование психологической готовности обучающихся 6-х классов. к процессу сдачи нормативов по физической культуре.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс физического воспитания.

**Предмет исследования:** условия развития психологической подготовки у обучающихся 6 классов к сдаче нормативов по физической культуре.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ подходов исследования процесса психологической подготовки подростков.
2. Исследовать особенности психологической подготовки по физической культуре у обучающихся 6 классов.
3. Разработать, реализовать комплекс занятий, способствующих психологической подготовке к сдаче нормативов по физической культуре.
4. Провести педагогический эксперимент и проанализировать эффективность занятий по психологической подготовке обучающихся в 6-х классах.

**Гипотеза:** Мы предполагаем, что процесс развития психологической подготовки подростков будет эффективным, если разработать комплекс занятий и организовать совместную деятельность, учитывая личные, психологические особенности подростков и степень их психологической устойчивости, это способствует формированию психологической подготовленности к сдаче нормативов по физической культуре, а также созданию атмосферы взаимной доброжелательности и взаимопомощи.

# ГЛАВА 1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 6 КЛАССА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ

## 1.1. Сущность понятия психологической подготовки школьников к сдаче нормативов

Психологическая подготовка – это специальная система психолого-педагогических воздействий на психику человека, применяемых с целью формирования и совершенствования у него психических качеств и свойств личности, необходимых для решения поставленных задач в конкретных ситуациях [2,3].

Психологическая подготовленность обучающегося определяется степенью развития специализированных восприятий: чувства дистанции, ориентировки, быстроты реакции, мышления, внимания и психологическим состоянием в целом [1,6].

При оптимальной психологической подготовленности у обучающегося наблюдается наивысший уровень развития перечисленных качеств и состояния психологической готовности. Его характеризуют уверенность в себе, стремление достичь результаты, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной цели, значительная психическая устойчивость [28].

Недостаточное развитие специфических психических функций или плохая компенсация их другими качествами, например - замедленной реакцией, большой быстротой движений или хорошим чувством дистанции отрицательно сказывается также и на достижении состояния готовности, т.к. вызывает у школьника спортсмена чувство неуверенности или психической неустойчивости [23,24].

**Психическая устойчивость** - это способность обучающегося сохранять в трудных условиях положительное эмоциональное состояние, работоспособность и психические качества, которые необходимы, несмотря

на влияние факторов, вызывающих отрицательные эмоции и психическую напряженность [17,19].

А.Ц. Пуни считал, что в структуру состояния психологической устойчивости входят высокоразвитые познавательные, эмоциональные и волевые функции. «Психологическая готовность обучающегося складывается из уверенности в своих силах, стремления проявить себя и добиться победы, оптимального эмоционального возбуждения, высокой помехоустойчивости, способности произвольно управлять своим поведением» [1,3].

В процессе психологической подготовки отводится значительная роль отводится уверенности и воле, которые не поддаются измерению и формализации, именно поэтому могут лишь дополнять полученные объективные данные исследований [5,7].

Многие психологи в области физической культуры предусматривают сущность психологической готовности обучающегося в различных воздействия на него экстремальных условий и возможности своевременно принять оптимальное решение в конкретной ситуации, в единстве деятельности и состояния, в непрерывном контроле и регуляции поведения. Во время подготовки к сдаче нормативов акцент делается преимущественно на общую психологическую подготовку [31].

Основная задача учителя по физической культуре - это развитие у обучающихся целеустремленности, что является неотъемлемой частью психологической подготовки. Она формируется благодаря тому, что обучающийся проявляет большой интерес к физической культуре и личную заинтересованность в достижении результатов. Следует постоянно вырабатывать у обучающихся умение стойко переносить критические ситуации, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении [6,8,9,11].

Находясь в состоянии психологической неустойчивости обучающийся сильно волнуясь, не может, как правило объективно представить себе картину предстоящей сдачи нормативов у обучающегося ухудшается

внимание, нарушается память. Некоторые особенно возбудимые, неуравновешенные становятся крайне раздражительными и вспыльчивыми, не могут сидеть на месте, грубят, суетятся. Чтобы успешно преодолеть все эти трудности необходимо развивать все качества воли. Формирование психической готовности к конкретному соревнованию достигается целой системой психолого-педагогических мероприятий, которые дают должный эффект лишь при направленном и комплексном их применении [10, 12].

Психология физического воспитания - это та область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания под влиянием учебной деятельности. Указанные закономерности являются объектом исследования данной науки. Они соотносятся с представлением об области действительности, которую следует рассмотреть [13,16].

Специфичность условий, существующих при занятиях физической культурой, определяется предметом деятельности как способа видения объекта исследования. Им является человек, сознательно овладевающий движениями своего тела, умениями целенаправленно перемещать его во времени и пространстве с помощью собственных усилий. С этой целью человек развивает физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость), совершенствует психические процессы, состояния и качества личности. Он учится управлять собой в различных социальных условиях спортивной деятельности (содействие, противодействие), формирует общие и специальные алгоритмы действий (умения и навыки), необходимые для успешной реализации физической и психической активности в условиях собственной жизнедеятельности [12,18].

Профессионализм обучения – это высокий уровень общих и профессиональных знаний, владение передовыми педагогическими технологиями, уровень квалификации, реализация в учебном процессе целей и задач обучения [11,14].

Профессионализм преподавателя физической культуры определяется в том, насколько умело он применяет фундаментальные теоретические знания в практике физического обучения и воспитания учащихся, насколько чутко реагирует на те изменения, которые происходят в образовательной системе, каковы результаты творческого поиска в учебно-воспитательной и организационной работе. В состав профессионализма входят – педагогическое мастерство, педагогическая культура, педагогическая техника и педагогический такт преподавателя [15,21].

**Педагогическое мастерство преподавателя** – это синтез психолого-педагогического мышления, профессионально-педагогических знаний, навыков и умений. Непосредственное воздействие на обучающихся преподаватель осуществляет с помощью многих умений, которые, в частности, представлены педагогической техникой [18].

**Педагогическая техника** – это использование преподавателем личностных качеств в осуществлении педагогического процесса. Педагогическая техника - это умение говорить и слушать, использовать логические приемы, вовлеченность в процесс общения с обучающимися. Известно, что эффективность каждой из них во многом зависит от способов и методов применения. Особое значение педагогическая техника имеет в процессе общения. Умение изложить содержание учебного материала на уровне, соответствующем уровню подготовленности аудитории к его восприятию и учет личных особенностей, обучающихся в процессе общения – важнейшие показатели владения преподавателем не только знаниями, но и основами педагогической техники [22].

В условиях физкультурного образования педагогическая техника выражается в организации и проведении учебных занятий, тренировок и соревнований по видам спорта, что является основным показателем методической грамотности и методического мастерства преподавателя. Методическое мастерство преподавателя находит свое выражение в



использовании различных методов и форм организации учебных занятий [23,27,31].

Для повышения интереса обучающихся к учебным занятиям в методике обучения используется такая форма их организации, как дискуссия. В процессе дискуссии преподаватель дает ответы на «острые» вопросы, учит рассуждать, выстраивать аргументы, отстаивать свои позиции, что особенно важно в споре, становлении спортивного мастерства обучающихся. Широкое применение в современной методике преподавания находит организация учебных занятий в виде деловых и ролевых игр, использование в обучении методов проекта и других способов интенсификации учебно-воспитательного процесса. [20,24,28]

Чтобы установить хороший контакт с обучающимися, уместно использовать такие средства, как ирония, юмор, шутка и др. Они могут выступать в качестве методических приемов обучения, придавая речи простоту, доходчивость, привлекая внимание обучаемых. [19,23,27]

Однако самые совершенные методы и приемы обучения при их частом использовании теряют привлекательность, а затем и эффективность своего воздействия. Поэтому преподавателю необходимо постоянно изыскивать новые методики, использовать в работе творческий опыт своих коллег. [18,22,26]

**Воля** – это сознательное управление человека своими действиями и поступками. Волевую активность характеризуют как преднамеренную, произвольную. Такая активность человека отличается применением волевых усилий. Под волевым усилием понимают сознательно совершаемое усилие над собой, которое является толчком к непосредственному осуществлению какого-либо действия. В наличии волевого усилия человек убеждается тогда, когда необходимо преодолеть значительные трудности. Волевые усилия характеризуются интенсивностью, длительностью и направленностью. [13,21,25]

**Направленность волевых усилий** – это функции активации и торможения. В различных ситуациях человек использует разные по направленности волевые усилия: в одном случае требуется придавать усилия для того, чтобы сохранять активность в деятельности, в другом – усилия помогают остановить, например, нежелательную деятельность. [14,18,22]

Длительность волевых усилий зависит от силы мотива к действию (если человек очень хочет достичь какой-либо цели, то он будет проявлять более длительные волевые усилия) и от энергетики активности (чем больше энергетических ресурсов имеется у человека, тем дольше он может сохранять волевые усилия). [16,20,26]

Интенсивность волевых усилий определяется силой мотива к действию, энергетикой активности и нравственными качествами личности человека. Характеристика волевых усилий по длительности и интенсивности составляет основу понятия сила воли. [15,19,22]

**Сила воли** – это деятельная сторона разума и морального чувства человека. Так как волевое усилие без необходимости не проявляется, его санкционирует сознание, а направляет волевою активностью моральное чувство, нравственные убеждения. Важно отметить, что один и тот же человек в разных ситуациях ведет себя как волевой или безвольный. [13,17,21]

Движущей силой в данном случае является не наличие или отсутствие желания достичь цели (сильная или слабая мотивация), а отношение человека к той или иной ситуации. Например, один школьник боится воды, другой – нет. У первого при обучении плаванию имеются внутренние трудности (следует преодолеть страх), у второго – нет. [12,16,20]

Нельзя судить о силе воли обучающихся, на основании только эффективности деятельности (самый быстрый или сильный ученик – это еще не самый волевой); сила воли не может проявляться одинаково во всех

ситуациях (одни люди оказываются более волевыми при преодолении одних трудностей, другие – при преодолении других трудностей). [11,15,29]

Учитывая специфику проявления воли в различных ситуациях, в психологии выделяют определенные волевые качества. Применительно к проблемам физического воспитания можно определить две основные группы волевых качеств: одна характеризует упорство, другая – самообладание. [10,14,19]

Упорство проявляется через терпеливость (однократное, но длительное использование волевых усилий), настойчивость (стремление достичь цели, несмотря на возникающие препятствия и трудности). [9,13,18]

Волевые качества, относящиеся к группе, характеризующей самообладание человека определяют, как смелость (способность качественно выполнять задание, несмотря на возникающее чувство боязни, страха), сдержанность (способность подавлять импульсивные, малообдуманные реакции), собранность (способность концентрировать внимание на выполняемом задании, несмотря на помехи). [5,12,16]

Проявление воли имеет свои особенности, связанные с возрастом обучающихся. Младший школьный возраст: учащиеся совершают волевые действия, главным образом, по указанию взрослых. К третьему классу они приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами. Младшие школьники могут проявлять настойчивость в учебной деятельности. Со временем у них формируется выдержка, ослабевает импульсивность. Ученики младших классов проявляют волевые качества, в основном, лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями воли других, чтобы заслужить расположение к себе взрослых. [7,11,25]

Подростковый возраст: свойственное этому возрасту половое созревание существенно изменяет (увеличивает) подвижность нервных

процессов. Это приводит к определенным изменениям в волевой сфере. У подростков возрастает смелость, но снижается выдержка. Настойчивость может проявляться только в интересной для них работе. Снижается дисциплинированность, усиливается упрямство. В волевых усилиях процессы возбуждения преобладают над торможением. Начинается формирование перехода организации волевой активности от внешней стимуляции к внутренней. [6,27,31]

**Структура волевых качеств** – Целесообразным считается рассмотрение волевых качеств как фенотипическую характеристику наличных возможностей человека, как сплав врожденного и приобретенного. [1,7,10]

Можно говорить о горизонтальной и вертикальной структуре волевых качеств. Горизонтальную структуру образуют задатки, в роли которых выступают типологические особенности свойств нервной системы. Также следует подчеркнуть, что каждое волевое качество имеет свою психофизиологическую структуру; одни компоненты в разных волевых качествах могут совпадать, другие - расходиться. [1, 21,25]

Вертикальная структура предполагает, что все волевые качества имеют схожие три «слоя»: 1) природные задатки; 2) волевое усилие, которое иницируется субъектом; 3) социальные и личностные факторы, т.е. мотивационная сфера личности, нравственные принципы и т.д. [11,20,22]

В каждом волевом качестве роль вертикальных компонентов может быть разной. Так терпеливость в большей степени определяется природными задатками (и по некоторым данным, биохимическими характеристиками работы организма), а настойчивость - в большей мере мотивацией (в частности, потребностью достижения). [6,26,27]

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что попытки определения «силы воли» как интегрального показателя не обоснованы. [19,23,27]

Центральным моментом в развитии воли является воспитание направленности. Направленность — центр. На что будут направлены волевые усилия: на добро или на зло (злонамеренность). Связь воли с доминирующей направленностью личности задаёт волевому поведению положительную мотивацию, соединяют волевые усилия с радостью, чувством удовлетворения выполненного долга. Иначе воля не соединённая с высшими мотивами, наполняется совсем другой (соответственно низшей) побудительной силой. Например, преодоление трудностей может иметь под собой не совершенную мотивацию (мотивы тщеславия, гордости и др.) либо при асоциальных установках злонамеренную волю. Поскольку воспитание - это возвращение личности через создание такой иерархии мотивов, где высший мотив — мотив долга и любви, то развитие воли должно служить этой цели. [9,13,18]

Создание верной мотивации при постепенном приучении к преодолению трудностей — самый важный момент воспитания воли. «Воспитание воли и воспитание нравственности — две стороны одного и того же процесса». [7,12,25]

Основное, что нужно учесть в воспитании воли - это формирование волевых качеств на основе нравственных убеждений, создание положительных привычек, поддержка инициативы, самостоятельности, целенаправленности, развитие умения предвосхищать свой выбор в плане осознания его последствий и соответственно ответственности за них, а также создание условий для труда, упорядоченной и организованной жизни. [7,8,17]

В волевом воспитании уместно выдерживать некоторые моменты, которые позволят предотвратить хаотичность в исполнении самых благих волевых действий. Поэтому в последующих лекциях мы рассмотрим особенности психологии воспитания воли, приёмы, помогающие развитию волевых качеств на разных возрастных этапах. [11,28,29]

### **Самовоспитание воли**

Приемы самовоспитания воли могут быть весьма разнообразными, но все они включают соблюдение следующих условий. [4,5,14]

1. Начинать воспитание воли следует с приобретения привычки преодолевать сравнительно незначительные трудности. Систематически преодолевая сначала небольшие трудности, а со временем и значительные, человек тренирует и закаляет свою волю. [1,2,14]

2. Преодоление трудностей и препятствий совершается для достижения определенных целей. Чем значительнее цель, чем выше уровень волевых мотивов, тем большие трудности способен преодолеть человек. Важно, чтобы человек среди повседневных дел никогда не утрачивал дальней перспективы, не терял из виду конечных целей деятельности. [1,16,25]

3. Принятое решение должно быть исполнено. Всякий раз, когда решение принимается, но исполнение снова и снова откладывается, воля человека дезорганизуется. Систематическое невыполнение принятых решений размагничивает человеческую волю. [6,11,25]

4. В том случае, если человек поставил дальнюю цель, имеет далекую перспективу, весьма важно видеть этапы достижения этой цели, намечать ближайшие перспективы, разрешать частные задачи, в итоге которых будут созданы условия для достижения конечной цели. [10,19,27] Наконец, следует указать, что развитие основных волевых качеств происходит при постоянном общении человека с другими людьми, в совместной работе с ними. Вне общества, вне коллектива воля человека нормально развиваться не может. [17,24,28]

У каждого учащегося есть все возможности для развития и самовоспитания воли. Чем раньше начинается сознательный процесс воспитания воли, тем больших успехов он может добиться. [3,8,24]

### **Содержание общения**

Содержание категории общения многообразно — это не только определенный вид человеческой деятельности, но и многогранный процесс, включающий в себя:

- 1) формирование определенных образцов и моделей поведения;
- 2) взаимодействие людей;
- 3) взаимное влияние людей друг на друга;
- 4) обмен информацией;
- 5) формирование отношений между людьми;
- 6) взаимное переживание и понимание друг друга;
- 7) формирование образа внутреннего «Я» человека.

В психологии общение определяется как процесс взаимодействия между людьми, состоящий в обмене между ними информацией познавательного или эмоционально-оценочного характера, в ходе которого возникают, проявляются и формируются межличностные отношения. Общение предполагает обмен мыслями, чувствами, переживаниями[2,6,26]

Содержание «общение» раскрывается в двух взаимосвязанных аспектах— это как две стороны одной медали:

- как процесс, не направленный на изменение психологического состояния партнера;
- как процесс, направленный на изменение психологического состояния партнера.

В первом случае общение - это сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности. Он включает в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание партнера. [9,19,24]

Во втором случае общение - это осуществляемое знаковыми средствами взаимодействие субъектов, вызванное потребностями совместной деятельности и направленное на значимое изменение в

состоянии, поведении и личностно-смысловых образованиях партнера.  
[17,22,31]

Содержание общения может быть различным:

- передача информации или обмен ею;
- восприятие друг друга;
- взаимная оценка партнеров.

Существует несколько иная трактовка понятия «общение», которое представляется «формой деятельности, осуществляемой между людьми как равными партнерами и приводящей к возникновению психического контакта», «взаимодействием равноправных субъектов». Здесь можно говорить о некотором сужении понимания общения. [9,11,23]

Во-первых, партнеры по общению могут быть равными и неравными, свободными по отношению друг к другу и зависимыми один от другого. Общаются друг с другом начальник и подчиненный, друзья, товарищи и приятели, недоброжелатели и враги, совершенно незнакомые между собой попутчики в общественном транспорте и т.д. [1,3,6]

Во-вторых, общение может приводить к возникновению психического контакта, а может и не приводить к таковому. [2,13,24]

В-третьих, общение - не просто форма деятельности, но и сама по себе деятельность. [13,15,21]

Содержание общения - это та информация, которая передается в процессе общения от одного человека к другому. Хотя человеческое общение многопредметно и носит самый разнообразный характер, по своему содержанию оно может быть представлено как: [3,7,8]

- материальное - обмен продуктами и предметами деятельности;
- когнитивное - обмен знаниями;
- деятельное - обмен действиями, операциями, умениями;
- кондиционное - обмен психологическими или физиологическими состояниями;



· мотивационное - обмен побуждениями, целями, интересами, мотивами, потребностями.

### **Функции общения**

Выступая мощным потребителем энергии человека, общение вместе с тем является бесценным биостимулятором его жизнедеятельности и духовных устремлений. В соответствии с этим выделяются аффективно-коммуникативная, информационно-коммуникативная и регуляционно-коммуникативная функции общения. [8,19,31]

Аффективно-коммуникативная (перцептивная) функция, в основе которой лежит восприятие и понимание другого человека, партнера по общению, связана с регуляцией эмоциональной сферы человека, поскольку общение является важнейшей детерминантой эмоциональных состояний человека. Весь спектр специфически человеческих эмоций возникает и развивается в условиях общения людей — происходит либо сближение эмоциональных состояний, либо их поляризация, взаимное усиление или ослабление. Информационно-коммуникативная функция общения заключается в любом виде обмена информацией между взаимодействующими индивидами. Обмен информации в человеческом общении имеет свою специфику: [3,19,20]

Обмен информацией осуществляется между двумя индивидами, каждый из которых является активным субъектом (в отличие от технического устройства), а также обмен информацией обязательно предполагает взаимодействие мыслей, чувств и поведения партнеров. [9,27,28]

Регуляционно-коммуникативная функция общения заключается в регуляции поведения и непосредственной организации совместной деятельности людей в процессе их взаимодействия. В этом процессе человек может воздействовать на мотивы, цели, программы, принятие решений, на выполнение и контроль действий, т.е. на все составляющие

деятельности своего партнера, включая взаимную стимуляцию и коррекцию поведения. [8,7,12]

Роль и интенсивность общения в современном обществе возрастают: постоянно увеличивается число людей, занятых в профессиональной деятельности, связанной с общением. В свое время прагматичный Дж. Рокфеллер, хорошо понимая значение общения для деловой деятельности, говорил: «Умение общаться с людьми такой же покупаемый за деньги товар, как сахар или кофе. И я готов платить за это умение больше, чем за какой-либо другой товар в этом мире». [3,22,24]

Но что означает уметь общаться? Это значит уметь разбираться в людях и на этой основе строить свои взаимоотношения с ними, что предполагает знание психологии общения. [14,19,28]

### **Манера общения**

Манера и стиль являются важными характеристиками общения. Манера общения характеризуется, прежде всего, манерой говорить, т. е. использовать голос и тело для передачи устного сообщения. Манеру говорить можно рассматривать как «окно», через которое люди «видят» речь. [5,21,22]

Манера общения определяется:

- 1) тоном общения (спокойным, властным, вкрадчивым, взволнованным, раздраженным и т. д.);
- 2) поведением в общении (сдержанным, уверенным, беспокойным, неуверенным, скованным, развязанным);
- 3) дистанцией в общении (интимной, личной, социальной, публичной).

Манеры общения могут быть уважительными, "пренебрежительными, шутивными, серьезными, озлобленными, доброжелательными; они связаны со стилем общения. [8,11,30]

Эффективность словесного действия зависит от того, насколько субъект владеет психотехникой речи. Под психотехникой речи понимается

система индивидуально-психологического управления голосом, дикцией, интонацией, тональностью, логикой в соответствии с условиями общения партнеров. Содержательность словесного действия образуют лингвистические средства, а его выразительность — паралингвистические и экстралингвистические. Эмоциональную окраску словам и фразам придают интонация и тональность. Скорость осуществления словесного действия — это его темп. Слишком быстрый темп затрудняет возможность сосредоточить внимание на логике и содержании словесного действия. Медленный темп утомляет и рассеивает внимание. Оптимальный вариант темпа речи выбирается на основе анализа характера ситуации общения, его целей и задач. [1,18,25]

Пониманию содержания словесного действия способствует дикция— ясность и четкость произношения звуков. Процессу воздействия одного субъекта общения на другого способствуют и оптико-кинетические средства, т. е. жесты, мимика, пантомимика. Эти средства, удачно, красиво и эффектно исполняемые и используемые, играют очень важную роль в общении и формировании имиджа человека. [2,10,15]

### **Этапы общения**

Общение — это целостный процесс, который начинается с установления психологического контакта между партнерами и заканчивается разрывом психологического контакта. В акте общения, в котором принимает участие одновременно два человека, можно выделить четыре этапа: [21,24,28]

Этап 1: Переключение. От общения с самим собой или другим партнером на общение с данным человеком. На этом этапе прерывается, заканчивается или оттесняется на задний план предыдущая деятельность, партнер становится важнейшим компонентом окружающей ситуации, начинается изучение партнера. Фаза переключения обычно занимает секунды, однако, неполное прохождение этой фазы существенно затрудняет последующий этап общения. [12,14,25]

Этап 2: Установление психологического контакта. От психологического контакта во многом зависит, каково будет первое слово, кто его произнесет, как оно прозвучит, и какое воздействие окажет на партнера. На данном этапе продолжается изучение партнера, выбирается стиль общения. В ходе установления контакта каждый из участников пытается определить необходимый ему тип ситуации не только для себя, но и для партнера. Из выбора типа ситуации вытекают актуальные роли партнеров. Контакт чаще всего устанавливается с помощью невербальных (неречевых) средств общения, но иногда и словами. Психологический контакт считается установленным, когда у обоих участников сложилась уверенность в том, что партнер включился в процесс общения (например, когда человек замечает, что некоторые микродвижения партнера скоординированы с его собственными). [11,24,29]

Этап 3: Обмен речевыми сообщениями. Основным этапом общения является обмен словесными текстами, в процессе которого партнеры выбирают соответствующий язык и формы общения, складываются конкретные формулировки аргументов. По времени обмен словесными текстами занимает обычно основную часть в процессе общения, но не трудно представить себе и такую ситуацию, в которой основное время уходит на установление контакта. Наиболее распространенная ошибка при общении — это сосредоточение всего внимания на третьем словесном этапе и недооценка важности остальных. [2,4,12]

При более пристальном рассмотрении обмен речевыми сообщениями складывается из следующих процедур:

Зарождение идеи. Обмен информацией начинается с формулирования идеи или отбора информации, т. е. отправитель решает, какую значимую идею или проблему следует сделать предметом обмена. К сожалению, многие попытки обмена информацией обрываются на этом первом этапе, поскольку отправитель не затрачивает достаточного времени на обдумывание идеи. Важно помнить, что идея еще не

трансформирована в слова или не приобрела другой такой формы, в которой она послужит обмену информации. Отправитель решил только, какую именно концепцию он хочет сделать предметом обмена информацией. [5,16,17]

## **1.2. Психологические особенности юношей и девушек 6 классов 11-12 лет**

Важной характеристикой особенностей в подростковом возрасте является формирование полноценных дружеских отношений на фоне повышения активности в социальном взаимодействии. Благодаря близкой дружбе, которая возникает около 12 лет и старше, снижается тревожность, развивается чувство коллективизма, совершенствуются коммуникативные навыки. Мальчики проявляют тенденцию собираться в группы и иметь широкую сеть дружеских отношений, в то время, как девочки предпочитают дружеские контакты с 1 или 2 подругами [2,3].

В дружеском общении девочки более откровенны, больше доверяют подругам, предпочитают более интенсивное взаимодействие. Мальчики больше беспокоятся о своем положении в группе, девочки больше тревожатся о характере общения. Педагоги должны понимать важность дружбы, которая является одним из условий полноценного развития подростков, оказывать поддержку и помощь социально изолированным учащимся [2].

Подростки переносят свое внимание от взаимоотношений с родителями и учителями на сверстников, которые становятся законодателями главных стандартов в поведении. Группа ровесников начинает выступать главным источником информации об отношениях, ценностях, поведении. Иногда подростки считают, что сохранение близких отношений с родителями и учителями приводит к потере одобрения сверстников. В течение этого периода педагоги должны

воспринимать влияние сверстников как естественный аспект социального развития. Сферы интересов подростков, включая наркотики, алкоголь, курение, сексуальную активность, зачастую формируются под влиянием сверстников [4,7,8].

Подростки испытывают беспокойство по поводу своего развития, что ведет к исследованию всех происходящих изменений. Подростки постоянно сравнивают свои физические и социальные характеристики с характеристиками сверстников. Подростки, отличающиеся от сверстников темпами или характером развития, могут быть единственными, кто замечает эти отличия. Однако подобные оценки могут существенно влиять на формирование представлений о себе [20,26,31].

Подростки все больше стремятся к свободе и независимости от влияний, авторитета взрослых. В своем стремлении к независимости, подростки критикуют авторитетных взрослых, занимаются вандализмом, легко могут быть вовлечены в занятия сексом, употребление алкоголя, наркотиков, в противоправные действия [10,22,25].

Деятельность подростков меняет их самовосприятие, что в свою очередь также воздействует на их поведение и самочувствие. У многих подростков развитие самооценки сопровождается постоянной или ситуативной тревожностью. Для нормального развития самооценки ученики нуждаются в стабильности, объективности оценок и требований [7,13,20].

### **Особенности познавательного развития**

В подростковом возрасте происходит переход от стадии конкретных операций к стадии формальных операций в развитии мышления. В течение стадии конкретных операций подростки накапливают опыт решения проблем на практическом уровне. Эта деятельность включает классификацию, возможность поэтапно осуществлять намерения и обратные действия, освоение основ дискуссии, понимание возможности использования различных подходов к решению проблем. С переходом к

стадии формальных операций появляется возможность решать проблемы на теоретическом уровне. Это дает возможность понимать абстрактные понятия, объяснять противоречивые позиции, продуцировать и проверять гипотезы. Переход к данной стадии осуществляется у разных подростков в различные сроки в среднем от 11 до 14 лет [4,11,24].

У подростков наблюдаются значительные качественные изменения содержания мышления. Абстрактная природа мышления приводит к тому, что педагоги могут строить работу с классом так, будто все учащиеся функционируют на одном познавательном уровне (в то время, как переход к стадии формальных операций у разных подростков происходит в различные сроки). Также ошибочным является мнение о том, что если подросток может действовать на высоком (или низком) уровне в одной области знаний, то на таком же уровне он будет находиться в других областях. После полового созревания у девочек наблюдается несколько более высокий уровень вербальных способностей, а у мальчиков - пространственно-технических. Учителя должны избегать содействия этим отличиям, советуя подросткам заниматься в различных областях. Мышление подростков становится абстрактным, критическим, гипотетическим, рефлексивным. Подростки начинают думать о природе мышления, у них развиваются способности анализировать и синтезировать факты, экспериментировать и применять различные стратегии для решения проблем [10,14].

Подростки приобретают способность делать обоснованный моральный выбор. Педагогам необходимо создавать условия, которые помогут учащимся осознать значение конструктивного поведения, осознавать последствия нарушений поведения [5,19].

Психологические особенности возраста самая существенная черта переходного возраста та, что эпоха полового созревания является вместе с тем и эпохой социального созревания личности. В целом, у значительного числа подростков отношения дисгармонизированы в той или иной мере.

Это взаимное непонимание с родителями, проблемы с учителями, негативные переживания, тревога, беспокойство, дискомфорт, ожидание агрессии, ссоры со сверстниками, закрытость, нежелание и неумение говорить о себе, своем внутреннем мире, незнание того, как и какую информацию получать о себе, незнание и неумение работать с ней [11,12,14].

Отношения подростков с окружающим миром спонтанны, неконструктивны, незрелы, некомпетентны. Подростки проявляют негативизм по отношению к взрослым (учителям), трагически переживают ситуации не включенности в группу сверстников (если все против меня - я против всех), надеются на неопределенное светлое будущее, бравируют своей независимостью, приверженностью материальным интересам, испытывают потребность в общении. Интенсивное развитие абстрактного мышления приводит к изменению способов мышления, его социализации. В результате изменяются взгляды на окружающую действительность и на самого себя. Поведение подростка становится для него той реальностью, в которой он начинает оценивать себя, как и то, что он есть на самом деле. Активное формирование самосознания и рефлексии рождает массу вопросов о жизни и о себе [7,23,25].

Постоянное беспокойство “какой я?” вынуждает подростка искать резервы своих возможностей. Интерес к себе чрезвычайно высок. Происходит открытие своего внутреннего мира. Внутреннее “Я” перестает совпадать с “внешним”, что приводит к развитию самообладания и самоконтроля. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других подросток часто испытывает чувство одиночества. С одной стороны, растет потребность в общении, с другой - повышается его избирательность, появляется потребность в уединении. Подростки особенно чувствительны к особенностям своего тела и своей внешности, постоянно сопоставляют свое развитие с



развитием сверстников. Специфическим для них является фиксация на реальных или воображаемых недостатках. Описывая себя, подросток часто употребляет выражения: “некрасивый”, “неумный”, “безвольный” и др. Важно, насколько его тело соответствует стереотипному образу маскулинности (мужественности) или феминности (женственности). Подростки часто становятся жертвами так называемого синдрома дисморфомании (страх или бред физического недостатка) [12,19,30].

Подросток стремится осмыслить свои права и обязанности, оценить свое прошлое, обдумать настоящее, утвердить и понять самого себя. Формируется стремление быть и считаться взрослым. Чувство взрослости как проявление самосознания является стержневым, структурным центром личности. Особенности самосознания и самооценки проявляются в поведении. При заниженной самооценке подросток стремится к решению самых простых задач, что мешает его развитию. При завышенной (что довольно редко встречается в этом возрасте) он переоценивает свои возможности, стремится выполнить то, с чем не в состоянии справиться. Важным моментом является противоречивость самохарактеристик, особенно для мальчиков. Так, в сочинениях на тему: “Какой я?” подростки пишут: “Я хороший, честный, иногда вру родителям...” и т. п. Мощным фактором саморазвития в старшем подростковом возрасте становится появившийся интерес к вопросу: “Каким я могу стать в будущем?” Именно с таких размышлений начинается перестройка мотивационной сферы, обусловленной ориентацией на будущее (Н. Н. Толстых) [17,18].

Отношения с родителями Сфера взаимоотношений с родителями на протяжении всего периода взросления остается значимой и оказывает сильное влияние на формирование личности. Старшие подростки впервые “открывают для себя родителей” и начинают предъявлять им чрезвычайно высокие требования. Родители осознаются подростками как люди, обеспечивающие их настоящее и будущее. В связи с этим подростки

очень эмоционально и заинтересованно относятся к своим отношениям с родителями, социальному статусу отца и взаимопониманию с матерью. Однако процесс взаимоотношений имеет одностороннюю направленность — подростки требуют от родителей внимания, понимания, поощрения. Собственные проблемы родители “пусть решают сами”, подросток лишь оценивает успешность таких решений. Нет готовности пойти навстречу родителям, что-то дать, “поделиться собой” [31, 34].

В большинстве случаев присутствует ориентация не только на то, чтобы “взять” от родителей, но и на то, чтобы “дали”, сводя собственную активность к нулю. В семьях отсутствует атмосфера теплоты и интимности в отношениях родителей и детей. Каждый шестой подросток (из полной семьи) испытывает эмоциональное отвержение со стороны обоих родителей. Наиболее типично враждебно-непоследовательное отношение родителей в сочетании с их психологической автономией. Подростки формулируют его как отношение “не до тебя”. В половине случаев в отношении подростков к родителям присутствует явная или скрытая враждебность. В подростковом возрасте отношение к семье в целом и к родителям изменяется в следующих направлениях:

- Появляются критика, сомнения и противодействие ценностям, установкам и образу действий взрослых.
- Эмоциональные связи с семьей ослабевают.
- Родители как образец для ориентации и идентификации отступают на второй план.
- В целом уменьшается влияние семьи, хотя, по сути, она остается важной референтной группой [11,23, 31].

Тем не менее, появляются ростки нового позитивного отношения к родителям, как и в целом к взрослым развивается эмпатия, стремление помочь им, разделить с ними радость и горе. Взрослые же, как показывают исследования, в лучшем случае сами готовы проявить сочувствие по отношению к подростку, но совершенно не готовы принять подобное

отношение с его стороны (Н. Н. Толстых). Отношение к сверстникам общая мотивация подростка смещается на общение. Здесь возникают конфликты, происходит переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и стремление к самоутверждению. Доминантная потребность в общении формулируется следующим образом: “Научиться общаться”, “Научиться лучше понимать друг друга”. Сверстники рассматриваются как источник безопасности и поддержки [5,24,32].

Потребность в общении со сверстниками актуализирует проблему уверенного поведения. Современные подростки часто теряются в провокационных, задевающих, угрожающих ситуациях, выбирая либо подчинение, либо ответную агрессивность. Другой тип ситуаций, в которых у подростков преимущественно преобладает неконструктивный стиль поведения, - это ситуации, когда самому подростку или другому человеку нужна поддержка. В половине ситуаций коммуникативный стиль подростков уверенный, вторая же половина ситуаций показывает подавляющее преобладание зависимого поведения над агрессивным. Характерна жесткая поляризация сверстников, строящаяся на следующих оппозициях “хороший - плохой”, “за меня - против меня”, а также - небрежность и агрессия [14,31,33].

Примерно 40% подростков демонстрируют негативное отношение к сверстнику, 30% - положительное, 30% - нейтральное. Наблюдается следующая динамика мотивов общения со сверстниками: в 12-13 лет подростку важно занять определенное место в коллективе сверстников. Содержание общения младших подростков сосредоточивается вокруг процессов учения и поведения - лидер среди сверстников тот, кто лучше учится и правильно себя ведет, положительный образ является ведущим. В 14-15 лет доминирует стремление к автономии в коллективе и поиск признания ценности собственной личности в глазах сверстников. Содержание общения фокусируется на вопросах личностного общения, индивидуальности - наиболее привлекательной становится личность

“интересная”, “сильная”, “особенная”. У многих подростков оказывается фрустрированной потребность “быть значимым” в их среде. Примерно с 12 лет у подростков начинает интенсивно развиваться личностная и межличностная рефлексия, в результате которой они склонны видеть причины своих неудач, конфликтов или успехов в общении в особенностях собственной личности. Появляется способность брать ответственность на себя за успешность своего общения с окружающими. В отношениях мальчиков и девочек исчезает непосредственность [15,25,34].

Появляющееся у подростка чувство взрослости толкает его к освоению “взрослых” видов взаимодействия, в том числе с противоположным полом. Возникающий интерес к другому полу у младших подростков часто проявляется неадекватно. Мальчики начинают “задираться”, “приставать” и пр. Девочки чаще всего, понимая причины таких действий, не обижаются, демонстрируя, что не обращают внимание на это. У старших подростков возникает стеснительность, напряженность, скованность. Подростковый возраст является сензитивным для формирования психологической культуры личности. Специфика феномена отчуждения в подростковом возрасте и 9 психологические особенности возраста позволяют решить проблему отчуждения в подростковом возрасте посредством целенаправленного развития Я-концепции. В этом возрасте дети особенно восприимчивы к психологическим знаниям и психологическим тренингам, направленным на развитие базовых навыков общения [2,15,21].

### **1.3. Методические основы сдачи нормативов в школе по физической культуре**

Учитель физической культуры должен знать темперамент каждого обучающегося, так как в процессе спортивной деятельности темперамент играет значительную роль. Каждый обучающийся в процессе сдачи

нормативов может проявлять психические качества совершенно иного характера чем в жизни [8,11,27].

**Основными факторами психологической подготовки к сдаче нормативов является:**

**Психологическая самоподготовка.**

Под этим понимается та психологическая установка - мысли, переживания, волевые явления которые происходят у спортсмена в связи с конкретными соревнованиями. Спортсмен перед соревнованиями обязательно должен жить предстоящими соревнованиями. Однако это должны быть такие переживания, которые мобилизуют его силы, побоевому настраивают и в конечном счете в значительной мере помогают достижению победы [26,27,28].

**Воздействия учителя физической культуры.**

Учитель, хорошо знающий своего воспитанника уже по внешним признакам поведения может определить сдвиги в его эмоциональной сфере. Если всегда оживленный в присутствии учителя учащийся становится замкнутым, то это значит, что он находится в состоянии тяжелых психических переживаний. Учителю следует незаметно вывести своего подопечного из этого состояния, переключить его внимание на другое [13,14,22].

Одной из задач учителя по физической культуре в психологической подготовке является предупреждение психической переутомляемости накануне предстоящей сдачи нормативов. В некоторых случаях вопросы, связанные с предстоящими соревнованиями надо разобрать с коллективом и в личной беседе [14,19,30].

**Процесс сдачи нормативов в школе**

**Челночный бег** — вид бега, характеризующийся многократным хождением одной и той же короткой дистанции в прямом и с направлением. Челночный бег проводится как в спортивном зале, так и на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Он

позволяет оценить быстроту, скорость перемещения и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения [1,15,20].

### **Бег на короткие дистанции**

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) выполняется с максимальной скоростью и считается критерием быстроты и скоростно-силовых способностей человека. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

*Основные ошибки в технике бега:*

- бег по дистанции на полусогнутых ногах;
- во время бега туловище и голова отклонены назад;
- бег с постановкой стопы на пятку или на всю стопу (участник «топает» во время бега);
- бег заканчивается перед линией финиша, а не после нее (т. е. остановка у линии финиша) [4,9,33].

Результат в беге на короткие дистанции зависит от следующих факторов:

- 1) умения быстро реагировать на команду «Марш!»;
- 2) способности быстро набрать скорость;
- 3) уровня абсолютной максимальной скорости, которую способен развить бегун.
- 4) уровня скоростной выносливости — способности бегуна сохранять достигнутую скорость до конца дистанции [10,17,20].

Средством подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в беге на короткие дистанции являются *избирательно-направленные упражнения* для развития скоростных способностей, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью (по продолжительности они

должны быть кратковременными, не более 20 с), и *скоростно - силовые упражнения* для мышц ног [1,19,30].

При беге большая нагрузка приходится на мышцы ног, особенно на стопы. Поэтому чтобы повысить скоростные качества, необходимо включать упражнения на развитие силы мышц ног. Существенное внимание следует уделять упражнениям, развивающим силу мышц — разгибателей ноги в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, а также подошвенных сгибателей стопы. Эти упражнения надо обязательно выполнять в высоком темпе (их называют скоростно-силовыми) [12,17,26].

### **Бег на средние и длинные дистанции.**

Бег на средние и длинные дистанции проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Успешное выполнение нормативов в беге на 1000, 1500, 2000 и 3000 м во многом определяется уровнем развития выносливости, т. е. способности бежать с умеренной скоростью продолжительное время и противостоять утомлению.

В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретает умение рассчитывать свои силы по дистанции, развивается выносливость.

#### *Основные ошибки при беге:*

- большая скорость бега в начале дистанции, что не позволяет равномерно и глубоко дышать, быстро наступает утомление;
- резкое изменение скорости бега на дистанции, что вызывает сбой в дыхании, приводит к нарушению поступления кислорода в мышцы и влечёт за собой быстрое утомление [11,16,18].

### **Кроссовый бег**

Кроссовый бег проводится в лесной или парковой зоне с преодолением встречающихся на пути естественных препятствий. Кроссовый бег желательно проводить по замкнутой трассе (кругу). Следует избегать

пересечения трассы с автомобильными дорогами, а также сложных препятствий: глубоких оврагов, канав, густой растительности, опасных подъёмов и спусков [14,19,30].

### **Прыжок в длину с места**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами характеризует скоростно-силовую подготовленность и выполняется в яму с песком на пришкольной площадке. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Проводят стартовую линию (линию, обозначающую место отталкивания) и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку).

*Основные ошибки в технике прыжка:*

- заступ за линию измерения или касание её;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно;
- приземление одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно) [3,5,7].

### **Прыжок в длину с разбега**

Тестовое испытание характеризует скоростно-силовую подготовленность учащихся и выполняется на пришкольной площадке в яму с песком. Дальность прыжка в длину зависит от скорости разбега, мощности отталкивания, угла вылета общего центра массы тела, техники приземления. Техника выполнения. Прыжок в длину состоит из следующих фаз: разбега, отталкивания, полёта и приземления.

*Основные ошибки в технике прыжка:*

- чрезмерно быстрое начало разбега с замедлением скорости перед отталкиванием;
- заступ за линию измерения;
- неполное разгибание толчковой ноги в конце отталкивания;
- низкий подъём бедра маховой ноги в момент окончания отталкивания;
- преждевременное опускание ног перед приземлением;



- жёсткое приземление на прямые ноги;
- приземление одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно) [2,6,9].

### **Метание малого мяча на дальность**

Метание спортивного снаряда на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Техника метания на дальность гранаты идентична технике метания малого мяча. Чем больше величина силы и длина пути воздействия силы на мяч (гранату) и меньше время приложения силы к снаряду, тем выше скорость вылета мяча (гранаты).

*Основные ошибки в технике метания спортивного снаряда:*

- излишне быстрое начало разбега;
- снижение скорости перед броском мяча;
- полная остановка перед броском и бросок мяча с места;
- пронос мяча не над плечом, а в стороне, на уровне плечевого сустава (или чуть ниже), локоть метящей руки опускается;
- неправильный угол вылета малого мяча (низкая или слишком высокая траектория полёта мяча). Дальность броска малого мяча определяют силовые и скоростно-силовые (взрывные) возможности мышц бросковой руки и плечевого пояса [5,9,27].

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Подтягивание на перекладине используется для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плеч.

Для развития силы различных групп мышц и силовой выносливости в основном используют упражнения:

- с преодолением веса собственного тела;
- с дополнительными отягощениями [10,15,25].

### **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине**

Подтягивание на низкой перекладине используется в качестве теста для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плеч [5].

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**

Тестовое испытание предназначено для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук [20].

### **Поднимание туловища из положения лёжа на спине**

Тестовое испытание предназначено для определения уровня развития силовой выносливости мышц — сгибателей туловища [35].

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

### 2.1. Организация исследований

Мы поставили перед собой гипотезу, что процесс сдачи нормативов, обучающихся 6 классов будет результативным, если разработать комплекс занятий и организовать совместную деятельность, учитывая индивидуальные, психологические особенности подростков и степени их готовности к сдаче нормативов. Эти занятия помогут создать атмосферу взаимной доброжелательности, толерантности и взаимопомощи и установят стиль общения, основанный на принципах принятия и эмпатии.

Что бы доказать гипотезу, мы разделили исследование на три основных этапа.

**Первый этап.** На данном этапе мы осуществляли выбор диагностической методики для выявления уровня психологической подготовки к сдаче нормативов в экспериментальной группе. Затем, проводили диагностику обучающихся и анализировали полученные результаты.

**Второй этап.** После получения результатов диагностики мы приступили к разработке комплексной программы в которую входят упражнения, ориентированные на развитие психологической готовности учащихся, а также побуждающие к проявлению отзывчивости, доброжелательности и активному взаимодействию с окружающими. Эти упражнения научат подростков контролировать свои эмоции, будут стимулировать их в практической деятельности.

**Третий этап.** На контрольном этапе эксперимента мы проводим повторную диагностику обучающихся по выбранной методике, затем, анализируем полученный результат с предыдущим и делаем соответствующие выводы.

Наше исследование было проведено на базе Муниципального бюджетного учреждения "МБОУ СШ №65" города Красноярска.

В опытно-экспериментальной работе принимали участие обучающиеся в возрасте 11 - 12 лет. Всего 40 человек.

Эмпирическое исследование проходило с сентября по октябрь 2019 года.

Доверительные отношения подростков с экспериментатором являются залогом искренности испытуемых в ответе на поставленный вопрос и их желании выполнять задание. Поэтому, для того, чтобы результаты эксперимента были достоверны, в процессе всего исследования присутствовали учителя по физической культуре.

## **2.2. Методы исследований**

**Анализ литературных источников** – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов, связанных с психологической подготовкой обучающихся.

**Тестирование** - метод психологической диагностики, который мы использовали для определения уровня психологической готовности учащихся 6 классов к сдаче нормативов.

**Психолого-педагогический эксперимент** – это метод психолого-педагогического исследования, при котором мы, используя упражнения, побуждающие к проявлению отзывчивости, доброжелательности и активному взаимодействию с окружающими, пытались создать условия, в которых подростки смогли бы развить позитивное отношение к сдаче нормативов.

**Беседа и наблюдение** – методы, которые использовались для более точного определения уровня взаимоотношений подростков в коллективе во время психолого-педагогического эксперимента.

**Количественная и качественная обработка данных** - обработка полученных данных в ходе исследований.

### ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССОВ

#### 3.1. Выявление недостатков психологической подготовки обучающихся 6 классов

С июля по август 2019 года нами был проведен групповой опрос, с целью выявления уровня психологической готовности учащихся 6 классов к сдаче нормативов по физической культуре. В нем приняли участие обучающиеся в возрасте от 11 до 12 лет, количество которых составило 40 человек.

Благодаря опросу нам удалось узнать, как учащиеся 6 классов в целом относятся к занятиям по физической культуре.

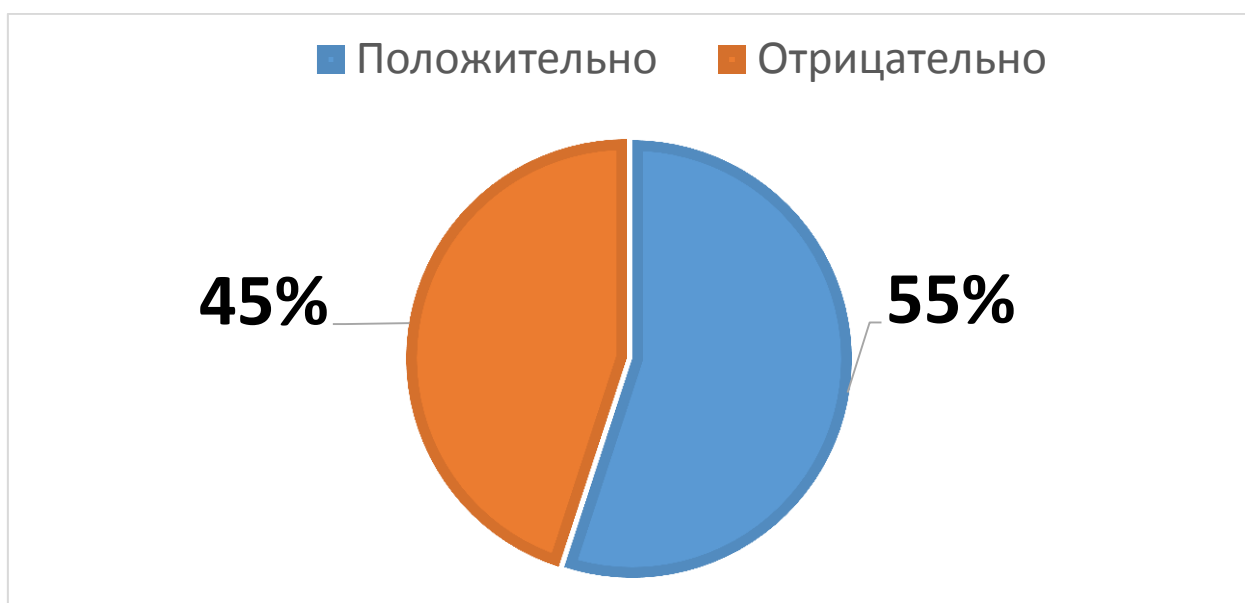


Рисунок 1 – Отношение обучающихся к занятиям по физической культуре

Из рисунка 1, мы можем наблюдать, что 55% относятся положительно к занятиям по физической культуре и 45 % почти половина респондентов относятся отрицательно, исходя из этого, можно сделать вывод о том, что обучающиеся не достаточно заинтересованы в занятиях по физической культуре (рис.1).

Далее мы выяснили присутствует, ли беспокойство у обучающихся во время сдачи нормативов по физической культуре.

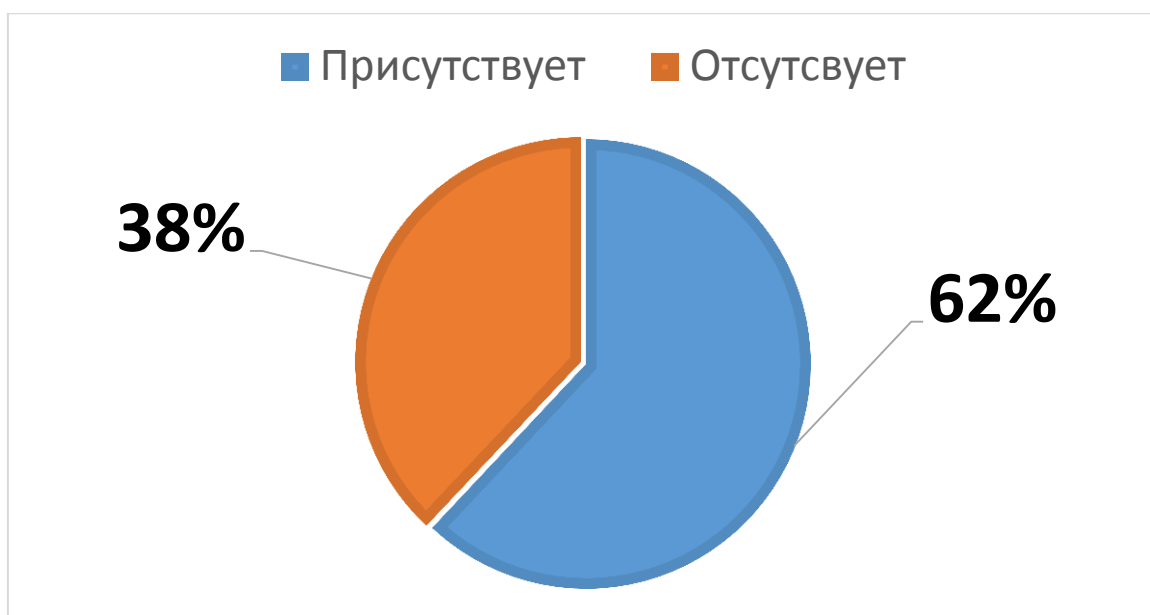
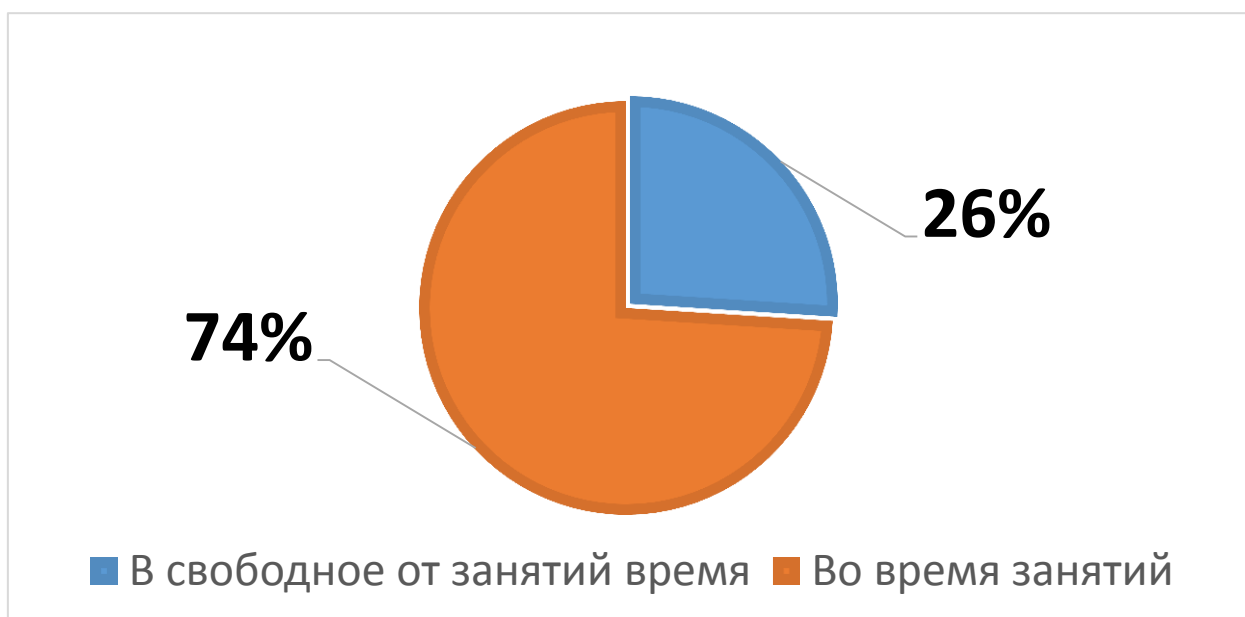


Рисунок 2 – Беспокойство при сдаче нормативов

Большинство обучающихся 62% испытывают беспокойство, что в данном случае свидетельствует о низком уровне саморегулирования психологического состояния обучающихся и всего у 38% оно отсутствует (рис.2).

Психологическая подготовленность имеет обязательный характер, так как у обучающихся в возрасте 11-12 лет психологическое состояние является неустойчивым и требует постоянного внимания, именно поэтому мы выяснили в какое время необходимо заниматься работой на психологическую подготовку.



### Рисунок 3 – Работа на психологическую подготовку

По мнению 74% опрошиваемых, работу на психологическую подготовку необходимо проводить во время занятий, и 26 % предпочитают заниматься ей в свободное от занятий время (рис.3).

Также мы выяснили в каком формате обучающимся будет удобно заниматься психологической подготовкой.



### Рисунок 4 – Формат занятий по психологической подготовке

Наибольшее количество обучающихся 86% избрали занятия всем классом, так как занятие коллективом помогает лучше разобраться в собственных недостатках психологической готовности и учесть недостатки остальных обучающихся, совсем малая часть 14% предпочитают занятия по отдельности (рис.4).

Уверенность в своих силах во время занятий по физической культуре, является важным фактором для обучающихся, отсюда возникает необходимость узнать испытывают ли ее учащиеся 6 классов во время сдачи нормативов.



Рисунок 5 – Уверенность во время сдачи нормативов

Из рисунка 5 мы видим, что 78% респондентов не испытывают уверенности во время сдачи нормативов и всего 22% испытывают, это говорит нам о недостаточной психологической подготовленности опрашиваемых.

Не мало важным фактором является отношение обучающихся к процедуре сдачи нормативов по физической культуре.



Рисунок 6 – Отношение обучающихся к сдаче нормативов



На рисунке 6 мы можем наблюдать, что всего 34 % обучающихся положительно относятся к сдаче нормативов, остальные 66% относятся отрицательно (рис.6).

Завершая раздел 3.1 «Выявление недостатков психологической подготовки обучающихся 6 классов» можно сделать следующие выводы:

Почти половина респондентов 45% относятся отрицательно к занятиям по физической культуре, исходя из этого, можно сделать вывод о незаинтересованности обучающихся по данному предмету.

Большее половины опрошенных 62% испытывают беспокойство во время сдачи нормативов, что в данном случае свидетельствует о низком уровне саморегулирования психологического состояния обучающихся.

Не испытывают уверенности во время сдачи нормативов 78% респондентов.

Полученные диагностические показатели опроса позволяют говорить нам о том, что в обследуемой группе низкий уровень психологической подготовленности к сдаче нормативов по физической культуре.

### **3.2. Реализация условий, направленных на психологическую подготовку учащихся 6 классов к сдаче нормативов по физической культуре**

Одним из важнейших условий психологической подготовки, на наш взгляд, является комплексная работа по формированию у подростков положительного отношения к сдаче нормативов. Поэтому для эффективного решения проблемы, мы разработали комплекс занятий для подростков «Нормативы не страшны».

Этот комплекс занятий позволит подросткам:

- проявить отзывчивость и доброжелательность при взаимодействии в коллективе;
- научиться конкретным способам преодоления своего эмоционального неблагополучия;
- обогатит практические действия, направленные на оказание помощи другим обучающимся;
- разовьёт способности к произвольной психической саморегуляции и самоконтролю, возможности управлять своими эмоциями и действиями;
- стимулировать потребность в совместной деятельности с товарищам.

Основная идея комплекса занятий опирается на реализацию следующего педагогического условия - формирование у обучающегося адекватной самооценки, когда человек уверен в себе и находится в «согласии с самим собой», принимая себя, тогда он готов к трудностям во время сдачи нормативов, а это, в свою очередь, способствует развитию позитивной самооценки, снижению тревожности и благоприятному общению с окружающими его сверстниками.

Программа представлена 10 занятиями, по 2 раза в неделю, в течении 40 - 50 минут.

**Принципы организации занятий:**

### 1. Деятельностный принцип.

Согласно данному принципу работа с обучающимися должна строиться на основе ведущего для данного возраста вида деятельности – общения со сверстниками. Построение работы с подростками в рамках общения со сверстниками имеет огромный потенциал и позволит более конструктивно решить проблему.

2. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей.

При разработке и реализации развивающей программы необходимо учитывать возрастные и психологические особенности детей подросткового возраста. К ним относятся:

- изменения самосознания;
- необходимость познавать себя, осознавать свои возможности и особенности;
- формирование самооценки;
- желание самоутвердиться, стремление к самовоспитанию,
- преодолению отрицательных сторон личности.

### 3. Принцип комплексности методов психологического воздействия.

При составлении комплекса занятий по психологической подготовке обучающихся предпринята попытка использовать различные методы, приемы, техники, позволяющие оказывать комплексное воздействие на подростков.

### 4. Принцип диалогизации взаимодействия.

При организации работы с подростками в группе необходимым условием является равноправное общение между всеми участниками в атмосфере взаимного уважения и доверия.

### 5. Принцип постоянной обратной связи.

Все участники группы должны постоянно, на каждом этапе занятия получать информацию о результатах своих действий. Это позволяет каждому

участнику определять свои действия и поступки в дальнейшем. Максимальный эффект будет от намеренно осуществляемой обратной связи.

### **Основные методы работы:**

- беседа,
- психологические игры,
- психологические упражнения.

Основная форма работы групповая. Выбор групповой формы работы обусловлен возрастными-психологическими особенностями подросткового возраста. Взаимоотношения формируются в ходе общения с окружающими и определяют успешность и эффективность социального взаимодействия человека. Групповая форма работы реализуется в форме занятия с элементами тренинга.

### **Структура занятий**

Каждое занятие состоит из трех основных этапов:

#### 1. этап. Организационный (вводный)

Основной задачей данного этапа является настрой подростков на активную работу и контакт друг с другом.

#### 2. этап. Основной

Реализация различных методов и приемов работы для достижения поставленной на занятии задачи.

#### 3. этап. Заключительный

Обсуждение занятия и закрепление положительного эффекта.

### **Ожидаемые результаты**

- у обучающихся сформированы убеждения о необходимости сдачи нормативов;
- учащиеся владеют практическими умениями оказания помощи сверстникам;
- сформированы навыки саморегуляции и самоконтроля, умения управлять своими действиями, поступками и эмоциями;

- развита внутренняя система ценностей, позволяющая обучающемуся оценивать себя адекватно.

Тематический план занятий приведен в таблице 1.

Таблица 1. Тематический план комплекса занятий по психологической подготовке учащихся 6 классов к сдаче нормативов «Нормативы не страшны»

Тема занятия	Цели	Приемы и методы работы
<b>Организационный этап</b>		
ЗАНЯТИЕ № 1 «Знаете ли вы себя?»	Знакомство, создание положительного эмоционального фона; формирование мотивации к совместной деятельности; формирование представлений о системе знаний человека о себе.	Упражнение «Круги»; Упражнение «Мои положительные качества»; Упражнение «Походите так, как...»; Упражнение «Интересные вопросы»;
<b>Основной этап</b>		
ЗАНЯТИЕ № 2 «Твой настрой»	Выработка умения переводить негативное эмоциональное состояние в позитивное.	Приветствие по кругу Упражнение «Здравствуй!»; Упражнение «Мозговой штурм»; Беседа на тему «Эмоции»; Управление настроением»; Упражнение «Снимаем напряжение»; Анализ занятия и рефлексия.
ЗАНЯТИЕ № 3 «Контроль эмоций»	Формирование положительной установки к общепринятым нормам поведения. Обучение навыкам управления психологическим напряжением.	Приветствие по кругу Упражнение «Согласен, не согласен»; Упражнение «Ошибки»; Упражнение «Карусель эмоций»; Релаксация с элементами дыхательной гимнастики «Волевоое дыхание».

<p>ЗАНЯТИЕ № 4 «Я учусь владеть собой»</p>	<p>Профилактика негативных отклонений личностного развития. Обучение методам снятия напряжения.</p>	<p>Приветствие по кругу Разминка «Пожелания»; Упражнение «Мое качество»; Упражнение «Мне не нравится, когда...»; Упражнение на релаксацию «Снятие напряжения»; Рефлексия: Упражнение на релаксацию «Дыхание на счет 7-11».</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 5 «Противостояние панике»</p>	<p>Развитие умения не поддаваться панике. Формирование навыка противостояния групповой панике.</p>	<p>Приветствие по кругу Обсуждение настроения; Упражнение «Запрещенное движение»; Упражнение «Учимся противостоять панике»; Упражнение-активатор «Поменяйтесь местами»;</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 6 «У вас получится»</p>	<p>Отработка навыков уверенного поведения во время сдачи нормативов.</p>	<p>Игра «Кенгуру»; Упражнение «Мои достижения»; Упражнение «Скульптура»; Игра «Щепки на реке».</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 7 «Физкультура не проблема»</p>	<p>Поспособствовать формированию положительного представления о физической культуре; воспитание чувства коллективизма, сплочённости между учащимися.</p>	<p>Упражнение «Мое настроение»; Упражнение «Мы разные, но похожие»; Игра «Отвлечёмся» Рефлексия.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ № 8 «Мотивируй»</p>	<p>Развитие само регуляции и способностей к планированию двигательных действий. Развитие личностных качеств: самооценки, уверенности, умения управлять своими</p>	<p>Упражнение «Ураган»; Упражнение «Позитивный образ я»; Упражнение «Сила положительных эмоций».</p>

	навыками, получать и оказывать поддержку во время сдачи нормативов.	
ЗАНЯТИЕ № 9 «Не беспокойся».	Формирование способности к безусловному принятию себя; осознание личностных ресурсов и возможностей; овладение навыками само регуляции; формирование навыков психологической уравновешенности	Упражнение «Новое имя»; Упражнение «Источник энергии»; Упражнение «Путаница»; Упражнение «Я управляю собой»;
Заключительный этап		
ЗАНЯТИЕ № 10 «Все смелые»	Воспитание у подростков чувства самоуверенности; помочь учащимся понять необходимость и ценность самоуверенности.	Беседа об уверенности в себе и своих силах; Разбор ситуаций; Игра – упражнение на уверенность в себе Упражнение «Уверены ли вы в себе?»; Игра «Назови себя». Упражнение «Символ уверенности»;

На первом занятии состоялась полноценное знакомство и общение с группой, а также совместно с участниками были обговорены правила поведения, которые должны четко соблюдаться. Знакомство с участниками осуществлялось с помощью упражнения «Круги». Участникам предлагалось на листах формата А4 нарисовать три круга, в которых указать имя, позитивное качество на первую букву имени и свое увлечение или хобби. По окончании задания каждый представлялся. Упражнение способствовало созданию положительного эмоционального фона.

Снятию эмоционального напряжения способствовало упражнение «Походите так, как...». Участникам предлагалось встать со своих мест и походить по залу так, как ходили бы: король, жираф, слон, актер

комедийного жанра. Упражнение проходило в весьма разряженной обстановке.

На первых занятиях, со стороны ребят чувствовалось некоторое стеснение и неуверенность, но уже с третьего занятия все стеснения ушли, и ребята начали активно проявлять свое участие в упражнениях.

Очень эмоциональным было четвертое занятие, на котором ребята учились владеть своими эмоциями. После занятия у нас была долгая рефлексия, которая лучше помогла ребятам разобраться в себе и своих эмоциях во время занятий по физической культуре, а также во время сдачи нормативов.

При любом взаимодействии, многие из обучающихся, переводят свои эмоции в сторону агрессии. На рефлексии мы разобрали эти ситуации, и попытались понять почему это происходит.

Очень эмоционально проходило последнее занятие «Все смелые», на котором подростки обсудили понятия «уверенность», «спокойствие». К концу цикла занятия наблюдалось групповое взаимодействие учащихся.

На занятиях обучающиеся получили навыки управления психическим напряжением, саморегуляции эмоциональных состояний, обучались методам снятия напряжения, что, несомненно, оказывает влияние на психологическую готовность к сдаче нормативов.

Считаем, что реализация комплекса занятий по психологической подготовке обучающихся 6 классов, явилась тем необходимым условием, в результате создания, которого сформировалась психологическая готовность обучающихся к сдаче нормативов по физической культуре.



### 3.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Последним этапом работы явилось определение эффективности педагогических условий для психологической подготовки учащихся 6 классов к сдаче нормативов.

На основании обработки результатов бланков группового опроса проведен сравнительный анализ.

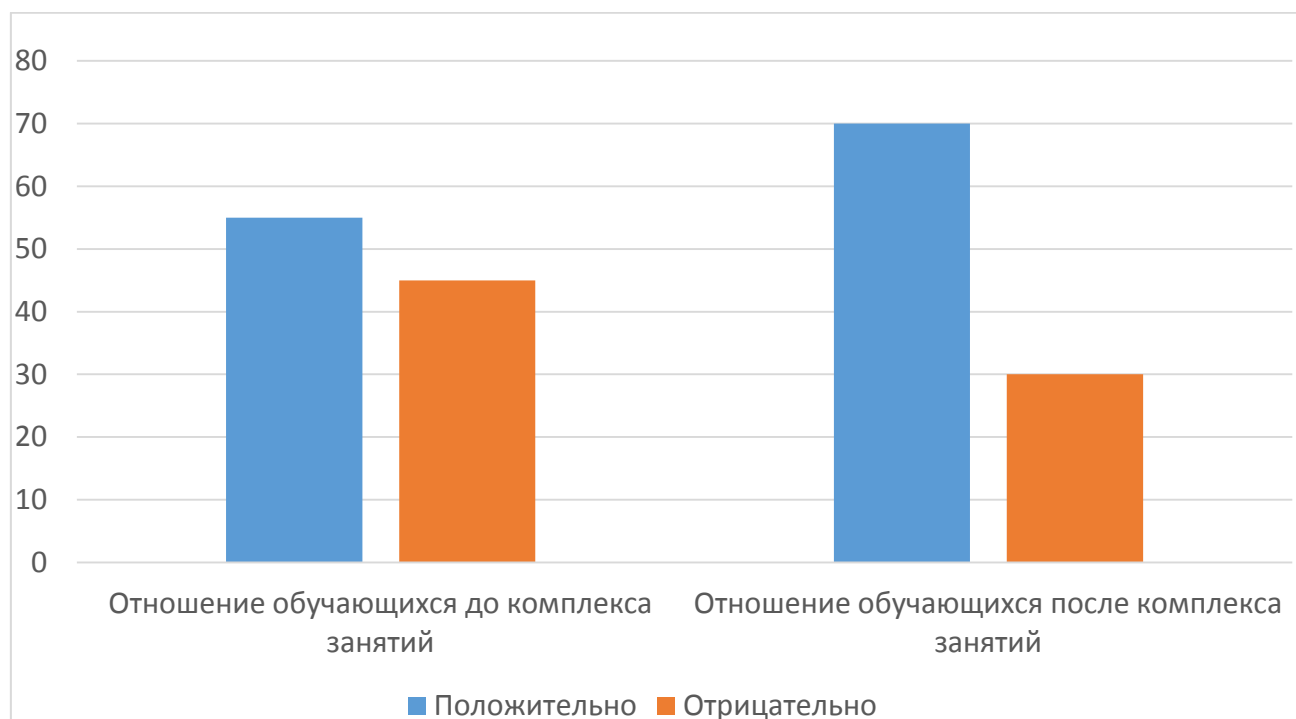


Рисунок 7 - Диагностические показатели отношения обучающихся к занятиям по физической культуре на первом и последнем этапе исследования.

Из рисунка 7 мы можем наблюдать динамику роста заинтересованности обучающихся, в предмете физической культуры в виде увеличения положительных ответов до 70%, что свидетельствует о высоком уровне заинтересованности обучающихся.

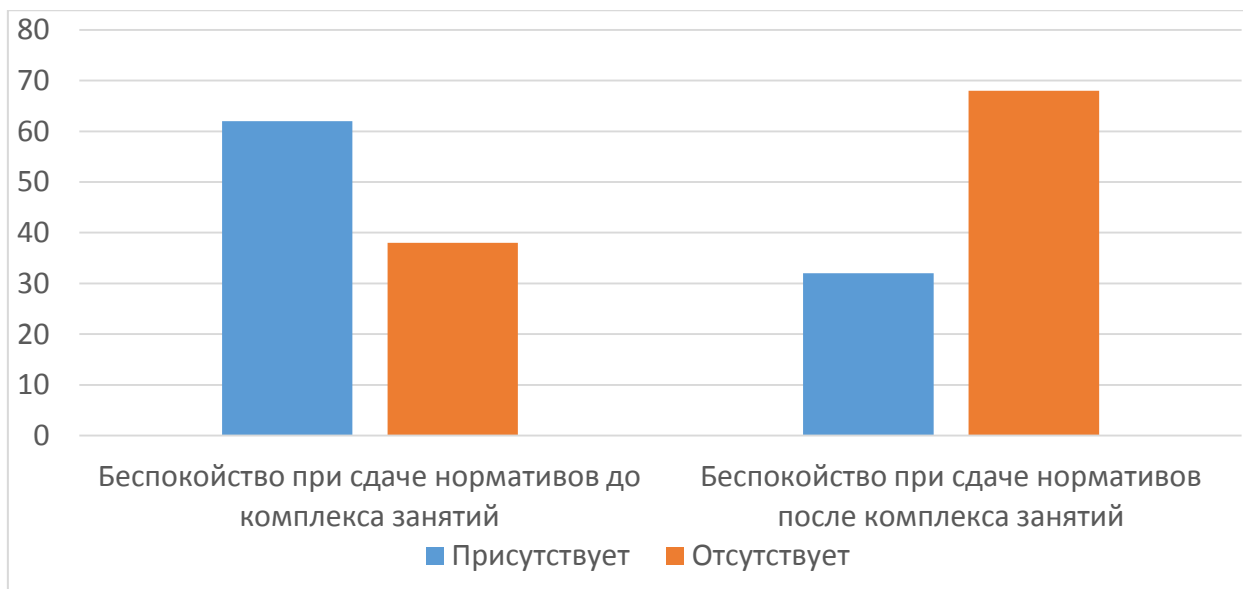


Рисунок 8 - Сравнительные результаты наличия беспокойства при сдаче нормативов на первом и последнем этапе исследования.

На рисунке 8 мы можем увидеть, что беспокойство при сдаче нормативов после комплекса занятий снизилось на 30%.

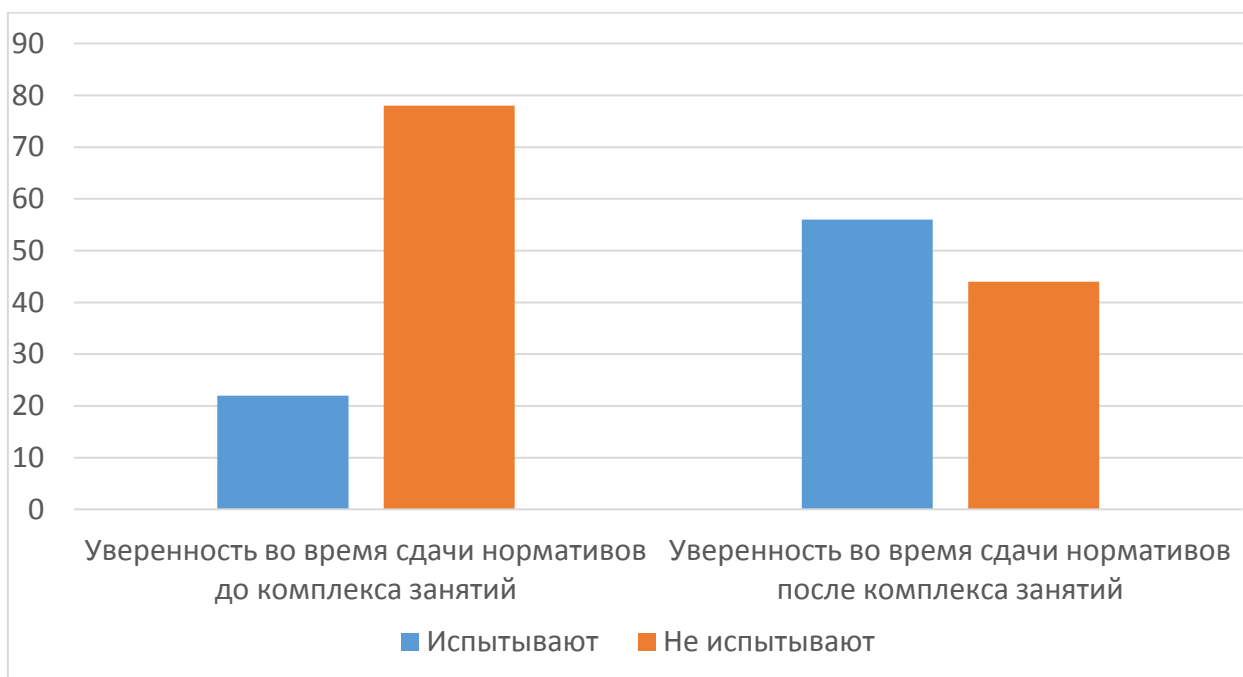


Рисунок 9 – Уверенность во время сдачи нормативов до и после комплекса занятий.

Из рисунка 9, мы можем наблюдать, что на начальном этапе уверенность во время сдачи нормативов составляла всего 22%, а на контрольном этапе составила 56%, это говорит нам о том, что обучающиеся стали гораздо увереннее в своих силах во время сдачи нормативов.

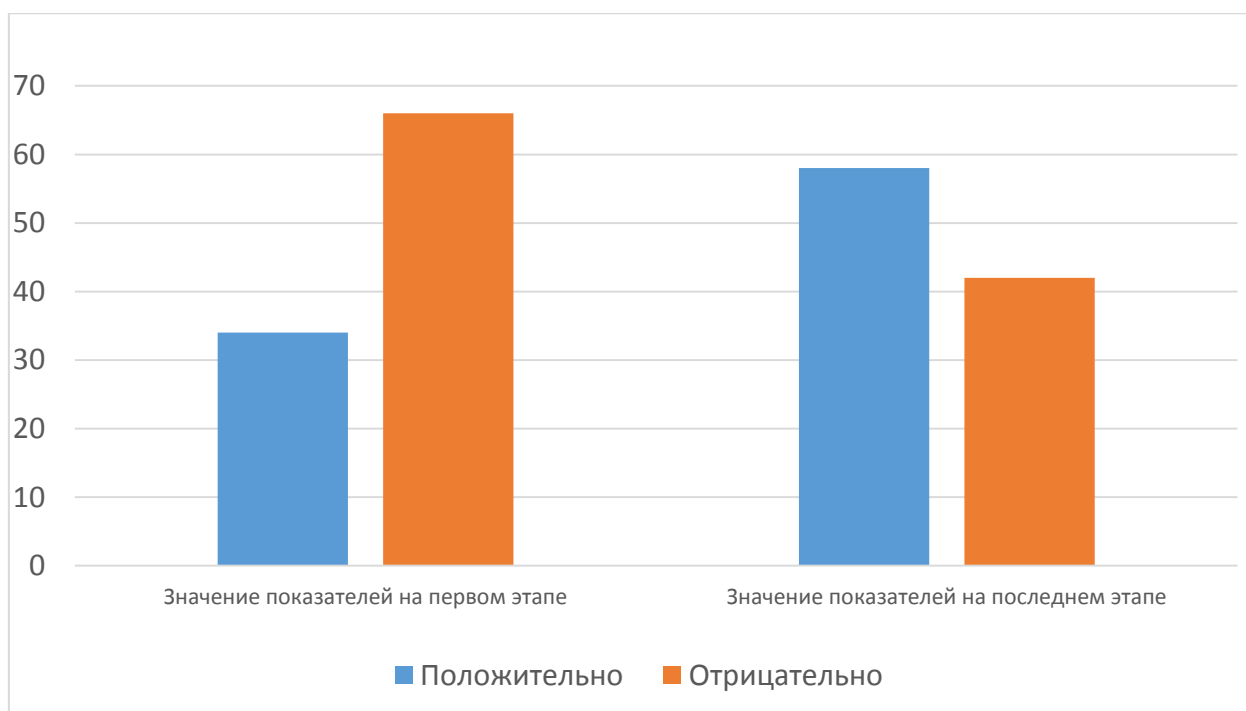


Рисунок 10 – Диагностические данные об отношении обучающихся к процедуре сдачи нормативов по физической культуре на первом и последнем этапе.

На рисунке 10 мы видим, что отношение обучающихся к сдаче нормативов изменилось в виде роста положительных ответов с 34% до 58%, это говорит нам о формировании у обучающихся наиболее благоприятного отношения к процедуре сдачи нормативов в целом.

## ВЫВОДЫ

В ходе изучения теоретических основ психологической подготовки учащихся 6 классов можно сделать следующие выводы:

1. Психологическая подготовка – это специальная система психолого-педагогических воздействий на психику человека, применяемых с целью формирования и совершенствования у него психических качеств и свойств личности, необходимых для решения поставленных задач в конкретных ситуациях.

2. Особую актуальность психологическая подготовка к сдаче нормативов приобретает в возрасте 11-12 лет. Психологическая готовность учащихся 6 классов развивается под влиянием группы. Из-за того, что подростки не в полной мере владеют навыками само регуляции, им зачастую сложно поддерживать положительное психологическое состояние во время сдачи нормативов

3. Разработан и реализован комплекс занятий, который поспособствовал формированию психологической готовности к сдаче нормативов по физической культуре.

4. Проанализированны и исследованы особенности психологической подготовки по физической культуре у обучающихся 6 классов.

5. Проведен педагогический эксперимент, в ходе которого была проверена эффективность разработанного нами комплекса занятий по психологической подготовке учащихся 6 классов к сдаче нормативов.

**Библиографический список**

1. Абульханова-Славская К. А. Психология и сознание личности. Воронеж: МОДЭК, 1999. 216 с.
2. Ананьев, Б.Г. Педагогические приложения современной психологии. М.: Издательство Московского университета, 1981. 314 с.
3. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. М.: Смысл, 2001. 416 с.
4. Бодалев А. А. Психология о личности. М.: МГУ, 2008. 188 с.
5. Взаимоотношения подростков [Электронный ресурс]. URL: <http://uchebnik.biz/book/211-psixologiya-kniga-2/72-vzaimootnosheniya-podrostkov.html> (дата обращения 20.10.2018).
6. Волков Б.С. Психология подростка. М.: Пед. об-во России, 2010. 160 с.
7. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. М.: Издательство АПН РСФСР, 1956. 520 с.
8. Гаджиева К.А. Самоотношение подростков с отклоняющимся поведением // Психология, социология и педагогика. 2015. № 1. С. 52-57.
9. Долгова В.И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков // Научно-методический журнал «Концепт». 2015. Т. 31. С. 91–95.
10. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. СПб: Питер, 2000. 554 с.
11. Ерофеева И.А. Жизненные ценности современных подростков// Новаинфо. 2016. Т.1 № 49. С. 475 – 482.
12. Заир - Бек Е. С. Педагогические ориентиры успеха (актуальные проблемы развития образовательного процесса). СПб. : Петроградский, 1995. 64 с.
13. Запорожец А.В. О генезисе, функции и структуре эмоциональных процессов у ребенка // Вопросы психологии. 1974. № 6. С. 59 – 73.

14. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков: анамнез, этиология и патогенез. Л.: Медицина, 1988. 248 с.
15. Казанская В.Г. Подросток: трудности взросления. СПб: Питер, 2008. 66 с.
16. Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах. Общение и возрастные особенности. Минск: БГУ, 2006. 250 с.
17. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 255с.
18. Коуркина Р.Р. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Развитие навыков общения и позитивного отношения к себе» [Электронный ресурс]. URL: <https://открытыйурок.рф/статьи/561314/> (дата обращения 16.05.2019).
19. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: Развитие человека от рождения до поздней зрелости. М.: Сфера, 2011. 440 с.
20. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2-х т. М.: Педагогика, 1983. 320 с.
21. Любимова О.М. Защитно-совладающее поведение в системе поддержания позитивного самоотношения // Психология обучения. 2012. №7. С. 267-271.
22. Обухова Л. Ф. Возрастная психология. М.: Педагогическое общество России, 2001. 321 с.
23. Пак Е.Е. Особенности взаимодействия в подростковом возрасте [Электронныйресурс]. URL: <https://videouroki.net/razrabotki/statya-na-temu-osobennosti-vzaimodeystviya-v-podrostkovom-vozhraste.html> (дата обращения 20.10.2018).
24. Парыгин Б.Д. Социальная психология: проблемы методологии, истории и теории. СПб: СПбГУП, 1999. 592 с.
25. Петровская Л.А. Общение-компетентность-тренинг. М.: Смысл, 2007. 691 с.

26. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 2003. 423с.
27. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. М.: Пресс, 1996. 398 с.
28. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. 1971. № 4. С. 14-19.
29. Лукина Т.А. Изучение спортивной психологической подготовленности, работоспособности и психологических показателей, характеризующих личность спортсмена Текст. / Т.А. Лукина // Теория и практика физической культуры. 1996. – № 6. – С. 62.
30. Родионов А.В. Психологические модели в управлении комплексной подготовкой // А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов // спортивный психолог. – 2007. - №1. – С. 6-13.
31. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2005. — 400 с.
32. Виноградов П.А, Царик А. В.: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" Путь к здоровью и физическому совершенству, - М.: Изд - «Спорт», 2016.
33. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление от 11 июня 2014 г., № 540 / Правительство Российской Федерации// Администратор образования. – 2014. – № 14. – С. 2226.
34. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" // Российская газета. 26.03.2014. № 68.
35. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676.

## Приложение

- 1) Как Вы относитесь к занятиям по физической культуре?
  - А) Положительно
  - Б) Отрицательно
  
- 2) Присутствует, ли у вас беспокойство во время сдачи нормативов по физической культуре?
  - А) Да
  - Б) Нет
  
- 3) По вашему мнению, когда необходимо выполнять работу, направленную на психологическую подготовку?
  - А) В свободное от занятий время
  - Б) Во время занятий
  
- 4) Какой «формат занятий» проведения психологической подготовки вы предпочитаете?
  - А) Всем классом
  - Б) С каждым по отдельности
  
- 5) Испытываете ли вы уверенность во время сдачи нормативов?
  - А) Испытываю
  - Б) Не испытываю
  
- 6) Как вы относитесь к сдаче нормативов?
  - А) Положительно
  - Б) Отрицательно