

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра теоретических основ физического воспитания.

Чебых Янина Леонидовна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Игровые упражнения на уроках физической культуры как средство влияния  
на уровень ситуативной тревожности у школьников младшего возраста

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, доктор педагогических  
наук, профессор В.А.Адольф

---

(дата, подпись)

Научный руководитель  
педагогических наук, доцент  
Ильин Андрей Сергеевич

---

(дата, подпись)

Обучающийся Чебых Я.Л.

---

(дата, подпись)

Дата защиты

---

Оценка

---

(прописью)

Красноярск, 2022г

# СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

### Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФЕНОМЕНА ДЕТСКОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

1.1. Исследование феномена тревожности в психологии

1.2. Сущность ситуативной тревожности младших школьников.

1.3. Игровой метод как универсальный способ изменения уровня ситуативной тревожности у младших школьников

### Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КОМПЛЕКСА ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОВЕНЬ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1. Организация педагогического эксперимента

### Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## ВЫВОДЫ

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

## ПРИЛОЖЕНИЯ

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность проблемы.** Современное научное знание демонстрирует возрастающий интерес к проблеме тревожности личности.

Тревожность – распространённый психологический феномен нашего времени. Она является частым симптомом неврозов и функционального психоза, а также входит в синдромологию других заболеваний или является пусковым механизмом расстройства эмоциональной сферы личности. Как и любое комплексное психологическое образование, тревожность характеризуется сложным строением, включающим когнитивный, эмоциональный и операционный аспекты, при доминировании эмоционального. «В целом, тревожность – это субъективное проявление неблагополучия личности, ее дезадаптации. Тревожность рассматривается как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности»<sup>1</sup>. Особую обеспокоенность психологов в последние годы вызывает процесс формирования тревожных состояний в условиях школы. По данным Всемирной организации здравоохранения, школа сегодня признана общественно неблагоприятным фактором. Следствием такого неблагоприятного воздействия часто является нарушение психологического здоровья обучающихся.

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Переживание неблагополучия в условиях школы обозначается по-разному: «школьный невроз», «школьная фобия», «дидактогения», «дидактогенные неврозы».

---

<sup>1</sup> Козлова Е.В. Тревога – как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации / Теоретические и прикладные проблемы психологии. Сборник статей. – Ставрополь, 1997.

Каждое из определений указывает на отдельные состояния школьников, характеризующиеся комплексом переживаний, ведущих к эмоциональной неустойчивости.

**Объект исследования:**

учебно-воспитательный процесс у младших школьников.

**Предмет исследования:**

комплекс игровых упражнений, применяемых на уроках физической культуры.

**Цель исследования:**

Понижение уровня ситуативной тревожности у младших школьников.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по данной теме.
2. Составить и апробировать комплекс игровых упражнений, применяемых на уроках физической культуры, для младших школьников.
3. Проверить эффективность подобранного комплекса игровых упражнений.

**Гипотеза исследования:**

Мы предполагаем, что составленный комплекс игровых упражнений, применяемый на уроках физической культуры, снизит уровень ситуативной тревожности у младших школьников.

# Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФЕНОМЕНА ДЕТСКОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

## 1.1. Исследование феномена тревожности в психологии

В психологической литературе, можно встретить разные определения понятия тревожности, хотя большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамики.

Так, А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это “переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности”<sup>1</sup>. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. По определению Р.С. Немова: “Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях”<sup>2</sup>.

По определению А.В. Петровского: “Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий.

---

1 Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // “Психологическая наука и образование”. – 1998, № 2.

2 Немов Р. С. Психология: В 3 кн. Кн. 3: Психодиагностика. – М.: “ВЛАДОС”. – 1999, 287 с.

Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности»<sup>1</sup>.

Современные исследования тревожности направлены на различие ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения.

Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт, в свою очередь, отмечают, что тревожность – это многозначный психологический термин, который описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека. Анализ литературы последних лет позволяет рассматривать тревожность с разных точек зрения, допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами. «Тревожность – как черта личности связана с генетически детерминированными свойствами функционирующего мозга человека, обуславливающими постоянно повышенным чувством эмоционального возбуждения, эмоций тревоги»<sup>2</sup>.

---

1 Психология. Словарь /Под ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – М.: 1990. – 178 с.

2 Аракелов Н.Е., Лысенко Е.Е. «Психофизиологический метод оценки тревожности» / Психологический журнал – 1997, № 2.

Проблема тревожности имеет и другой аспект – психофизиологический.

«Второе направление в исследовании беспокойства, тревоги идет по линии изучения тех физиологических и психологических особенностей личности, которые обуславливают степень данного состояния. Большое число авторов считают, что тревога является составной частью состояния сильного психического напряжения – “стресса”. Отечественные психологи, изучавшие состояние стресса, внесли в его определение различные толкования»<sup>1</sup>.

Так, В.В. Суворова изучала стресс, полученный в лабораторных условиях. Она определяет стресс как состояние, возникающее в экстремальных условиях, очень трудных и неприятных для человека.

В.С. Мерлин определяет стресс, как психологическое, а не нервное напряжение, возникающее в “крайне трудной ситуации”<sup>2</sup>.

При всех различиях в толковании понимания “стресса”, все авторы сходятся в том, что стресс – это чрезмерное напряжение нервной системы, возникающее в весьма трудных ситуациях. Стресс никак нельзя отождествлять с тревожностью, хотя бы потому, что стресс всегда обусловлен реальными трудностями, в то время как тревожность может проявляться в их отсутствии. И по силе стресс и тревожность – состояния разные. Если стресс – это чрезмерное напряжение нервной системы, то для тревожности такая сила напряжения не характерна.

1 Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Практическое пособие – М.: Генезис. – 2005.

2 Аракелов Н., Шишкова Н. «Тревожность: методы ее диагностики и коррекции» / Вестник МУ, сер. Психология. – 1998, № 1.

Можно полагать, что наличие тревоги в состоянии стресса связано именно с ожиданием опасности или неприятности, с предчувствием его. Потому тревога может возникнуть не прямо в ситуации стресса, а до наступления этих состояний, опережать их. Тревожность, как состояние, и есть ожидание неблагополучия. Однако тревога может быть различной в зависимости от того, от кого субъект ожидает неприятности: от себя (своей несостоятельности), от объективных обстоятельств или от других людей.

Важным является тот факт, что как при стрессе, так и при фрустрации авторы отмечают у субъекта эмоциональное неблагополучие, которое выражается в тревоге, беспокойстве, растерянности, страхе, неуверенности. Но эта тревога всегда обоснованная, связанная с реальными трудностями. Таким образом, стресс и фрустрация при любом их понимании включают в себя тревогу.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в основе отрицательных форм поведения лежат: эмоциональное переживание, беспокойство, неуютность и неуверенность за свое благополучие, которое может рассматриваться как проявление тревожности.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности.

Школа одна из первых открывает перед ребенком мир социально-общественной жизни. Параллельно с семьей берет на себя одну из главных ролей в воспитании ребенка.



Таким образом, школа становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Многие основные его свойства и личностные качества складываются в этот период жизни, от того, как они будут заложены, во многом зависит все его последующее развитие.

В чем-то все первоклассники похожи между собой. Ведь для любого ребенка поступление в школу – событие чрезвычайно значимое<sup>1</sup>. И при этом все они разные. Один быстро привыкает к новой обстановке и новым требованиям, у другого процесс адаптации затягивается. Вот эта девочка с радостью каждый день идет в школу, а ее одноклассница постоянно озабочена: так ли я сделала домашнее задание? Почему учительница сегодня меня не спросила? Почему ко мне плохо относятся в классе?

Поступление ребенка в школу связано, как известно, с возникновением важнейшего личностного новообразования – внутренней позиции школьника. Внутренняя позиция представляет собой тот мотивационный центр, который обеспечивает направленность ребенка на учебу, его эмоционально-положительное отношение к школе, стремление соответствовать образцу «хорошего ученика». В тех случаях, когда важнейшие потребности ребенка, отражающие позицию школьника, не удовлетворены, он может переживать устойчивое эмоциональное неблагополучие, выражающееся в ожидании постоянного неуспеха в школе, плохого отношения к себе со стороны педагогов и одноклассников, в боязни школы, нежелании посещать ее.

Школьная тревожность – это сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную

неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

Педагоги и родители обычно говорят про такого ребенка, что он «боится всего», «очень раним», «мнителен», «повышенно чувствителен», «ко всему относится слишком серьезно» и т.п. Однако это, как правило, не вызывает сильного беспокойства взрослых. Вместе с тем анализ консультационной практики свидетельствует, что подобная тревожность – один из предвестников невроза и что работа по ее преодолению крайне необходима.

Довольно высокий уровень школьной тревожности детей и, кстати, снижение у них самооценки характерны для периода поступления детей в школу. Напомним, что адаптационный период в первом классе продолжается обычно от одного до трех месяцев. После этого, как правило, положение меняется: эмоциональное самочувствие и самооценка ребенка стабилизируются.

«Таким образом, выделять детей со школьной тревожностью и начинать с ними работу, с нашей точки зрения, целесообразно лишь во второй четверти. Это, конечно, не исключает специальной работы по оптимизации прохождения ребенком адаптационного периода.

Детей с различными формами школьной тревожности в первых классах в настоящее время – до 30–35%»<sup>1</sup>.

Как известно, в подавляющем большинстве школ дети в этот период учатся без отметок, что, казалось бы, должно способствовать снижению тревожности. Однако это не совсем так.

Негативные переживания, опасения ребенка по поводу разных сторон школьной жизни могут стать очень интенсивными и устойчивыми. Специалистами такие эмоциональные нарушения обозначаются по-разному. Термин "школьный невроз" используют, когда у школьника отмечаются "беспричинные" рвоты, повышение температуры,

головные боли... Причем именно по утрам, когда нужно собираться в школу. В каникулы такие симптомы почему-то исчезают.

---

1 Микляева А.В, Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. – СПб.: Речь, 2004.

"Школьная фобия" обозначает крайнюю форму страха перед посещением школы. Она может и не сопровождаться телесными симптомами, но без медицинской помощи в таком случае обойтись трудно. А школьная тревожность? Это сравнительно "мягкая" форма эмоционального неблагополучия. Но она может перерасти и в гораздо более серьезную форму»<sup>1</sup>.

В чем причины школьной тревожности? Прежде всего, причины определяются природной нервно-психической организацией школьника. Не в последнюю очередь – особенностями воспитания, завышенными требованиями родителей к ребенку (все нужно делать только на "отлично"). У некоторых детей страхи и нежелание ходить в школу вызваны самой системой обучения, в том числе несправедливым или нетактичным поведением учителя. Причем среди таких детей есть школьники с самой разной успеваемостью.

Известный психолог Анна. Прихожан выделяет следующие особенности тревожных детей в школе.

- «Сравнительно высокий уровень обучаемости. При этом учитель может считать такого ребенка неспособным или недостаточно способным к учению.

- Эти школьники не могут выделить в работе основную задачу, сосредоточиться на ней. Они пытаются контролировать одновременно все элементы задания»<sup>2</sup>.

---

1 Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний / Вопросы психологии. – 1993, – № 1.

2 Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.:МПСИ; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.

- Если не удастся сразу справиться с заданием, тревожный ребенок отказывается от дальнейших попыток. Неудачу он объясняет не своим неумением решить конкретную задачу, а отсутствием у себя всяких способностей.

- На уроке поведение таких детей может казаться странным: иногда они правильно отвечают на вопросы, иногда молчат или отвечают наугад, давая в том числе и нелепые ответы. Говорят иногда сбивчиво, взхлеб, краснея и жестикулируя, иногда еле слышно. И это не связано с тем, насколько хорошо ребенок знает урок.

- При указании тревожному школьнику на его ошибку странности поведения усиливаются, он как бы теряет всякую ориентацию в ситуации, не понимает, как можно и нужно себя вести.

А. Прихожан считает, что такое поведение отмечается именно у тревожных первоклассников. И все же школьная тревожность свойственна детям и других школьных возрастов. Проявляться она может в их отношении к оценкам, страхе перед контрольными и экзаменами и т.п.

Психологами разработаны программы коррекционной работы с такими детьми. Это могут быть индивидуальные и групповые занятия. Занятия формируют у ребенка конструктивные навыки поведения в трудных ситуациях. Преодолевается его стремление действовать всегда и везде по правилам. Он обучается доступным способам снятия излишней тревоги, напряжения, учится расслабляться и т.д.

Еще важно научить тревожного ребенка самостоятельно оценивать результаты своей деятельности и доверять собственным оценкам. Некоторым детям нужно помочь овладеть недостающими учебными умениями, восполнить пробелы в усвоении школьной программы.

Мы считали принципиально важным формировать отношение к успеху, неудаче, выигрышу, проигрышу, как к объективированному результату, когда последний воспринимается ребенком, прежде всего, как ориентир на пути к овладению знаниями, умениями. Именно такое отношение позволяет снять у детей настроенность на результат и на ошибку, сделать их более свободными по отношению к собственным успехам и неудачам, сфокусировать внимание на самой деятельности.

«В соответствии со сказанным главными направлениями психокоррекционной работы с тревожными учащимися являются следующие:

- развитие основных новообразований (прежде всего – произвольности), способствующих успешности в школе;
- формирование необходимых учебных умений и навыков;
- воспитание правильного отношения к результатам своей деятельности, умения правильно оценить их, опосредованно относиться к собственным успехам, неудачам, не бояться ошибок, использовать их для развития деятельности;
- формирование правильного отношения к результатам деятельности других детей;

- развитие ориентации на способ деятельности;
- расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей»<sup>1</sup>.

В реализации последнего направления особое внимание следует уделить формированию у детей игровых навыков и умений, что, как известно, очень важно для улучшения отношений младших школьников со сверстниками.

---

1 Аракелов Н., Шишкова Н. «Тревожность: методы ее диагностики и коррекции» / Вестник МУ, сер. Психология. – 1998, № 1.

Хочется специально подчеркнуть, что это делается не столько для улучшения положения ребенка в классе (в начальной школе такого результата можно добиться и простым изменением отношения к нему учителя), сколько для обогащения и расширения его способов реализации потребности в общении, повышения его «информационной ценности» в глазах других детей.

## 1.2. Сущность ситуативной тревожности младших школьников

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся эмоциональной неустойчивостью, неуверенностью, повышенным беспокойством. Проблемы школьной тревожности и путей ее

коррекции раскрыты в исследованиях А.М. Прихожан, Р.С. Немова, А.В. Петровского, М.С. Неймарка, Л.С. Славиной, Б.М. Теплова, В.Д. Небылицина, Л.И. Божович, Л.Ф. Обуховой, Е.В. Савиной и т.д.

Известно, что школьное обучение всегда сопровождается повышением тревожности у детей. Более того, некоторый оптимальный уровень тревоги активизирует обучение, делает его эффективнее. Но когда уровень тревожности превышает этот оптимальный предел, человека охватывает паника. Стремление избежать неуспеха также усиливает страх неудачи. В результате, возрастающая тревожность становится постоянной помехой и ведет к появлению таких негативных симптомов, как школьная дезадаптация, дидактогенные неврозы, дидактоскалогения, школьная фобия, хроническая неуспешность, школьный невроз. Знания учителем причин возникновения повышенной тревожности, приведет к своевременному проведению коррекционно-развивающей работы, способствуя тем самым снижению тревожности и формированию адекватного поведения у детей младшего школьного возраста. Поэтому данная проблема всегда актуальна для учителя начальной школы, осуществляющего коррекционно-развивающую работу с тревожными детьми.

Как известно, тревога является глубинным эмоциональным состоянием, которое возникает в результате неудовлетворения важных потребностей и определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагоприятия со стороны окружающих. Обычно называют два основных вида тревожности:

- 1) ситуативная тревожность, связанная с конкретной ситуацией, вызывающей беспокойство;

2) личностная тревожность, проявляющаяся в постоянной склонности

к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях.

Тревожность возникает в определенных неблагоприятных условиях в жизни ребенка, в процессе его деятельности и общения. Иначе говоря, это явление скорее социальное, нежели биологическое. Отсюда, все проблемы ребенка связаны с его взаимодействием в системах «ребенок - ребенок», «ребенок - взрослый».

Существуют две основные формы тревожности: открытая и скрытая. Нередко встречается ощущение хронической неуспешности у ребенка, вызванное завышенными требованиями со стороны родителей и педагогов,

не учитывающих способности, склонности и интересы ребенка. Наиболее

выраженные проявления тревожности наблюдаются у хорошо успевающих

детей, которых отличают добросовестность, требовательность к себе в сочетании с установкой акцента на отметке, а не на процессе обучения.

Определенную роль играет навязывание ребенку чуждых ему интересов, высоко ценимых родителями (например, занятия музыкой, спортом и т.д.), частые упреки в отсутствии результатов, вызывающие чувство вины.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в основе отрицательных форм поведения лежат: эмоциональное переживание, беспокойство, неуютность и неуверенность за свое благополучие, которое

может рассматриваться как проявление тревожности.

Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические и педагогические причины (факторы) возникновения тревожности.



Факторы семейного воспитания («мать–ребенок») обычно являются центральной, «базовой» причиной тревожности. Это влияет на возникновение эмоциональных нарушений и неврозов. Поведение тревожных детей в семье проявляется значительно менее уверенно, нежели чем у эмоционально благополучных сверстников. У тревожных детей чаще всего наблюдается неудовлетворенность своей успеваемостью; это не зависит от оценок. Обычно свои отметки они связывают с самыми разными причинами: от «несправедливости» учителя до «случайности» хорошей оценки. Эти дети берут во внимание отношение родителей к этой оценке и одновременно осмыслиют ее через призму отношения к себе учителя. Это ярко проявляется у младших школьников. Особенно у детей ярко проявляется боязнь разочаровать родителей или желание соответствовать их представлениям, – эти страхи являются самыми распространенными. Да и у самих родителей также бывают опасения своей некомпетентности или неумелости. Одной из основных причин тревожности обычно являются неблагоприятные отношения, конфликты, грубость и нетактичное поведение учителей по отношению к детям. Это неизбежно ведет к дидактогении или дидактогенному неврозу. При этом непрофессиональное поведение педагога влияет на общий уровень тревожности всего класса, существенно повышая его. Особенно это свойственно детям 1-го и 2-го классов. Если при этом в классе уже имеются тревожные дети, то данная бестактность педагога оказывается наиболее губительной. В результате, дети становятся беспомощными, не имеют защиту и не в состоянии сопротивляться. Дети с тревожностью занимают самое разное положение среди сверстников: от крайне неблагоприятного – «отверженного» до очень хорошего – «социометрической звезды».

Здесь будет отчетливо прослеживаться влияние тревожности на особенности и характер общения. Мотивом порождения повышенной

зависимости от сверстников выступает сама тревожность. Кроме этого, тревожные школьники значительно чаще, чем их эмоционально благополучные сверстники, оценивают группу сверстников как ненадежную,

доминантную, отвергающую. Поэтому эти дети переживают состояние незащитности, зависимости, что вытекает из создавшихся характеристик такого общения. Иногда главным источником тревожности выступает внутренний конфликт; этот конфликт связан с отношением к себе, самооценкой, Я-концепцией.

Внутренний конфликт возникает от уровня самооценки, которая формируется уже к 4-му классу. В связи с этим, отношение ребенка к себе бывает самым разным. Это зависит от отношений в системе взаимодействия

«ребенок-ребенок», а также устойчивая связь тревожности и конфликтности

самооценки может возникать в системе взаимодействия «ребенок-взрослый».

Устойчивая связь тревожности и неблагоприятного эмоционального опыта наблюдается в связи с запоминанием преимущественно неблагоприятных, неуспешных событий. Обычно лучше запоминаются преимущественно негативные события, в результате чего происходит накопление отрицательного эмоционального опыта, который постоянно увеличивается по закону «замкнутого психологического круга» и находит свое выражение в относительно устойчивом переживании тревожности.

В целом причиной тревоги может быть все, что нарушает у ребенка в его взаимоотношениях с окружающими людьми: чувство неуверенности в

себе по отношению к окружающей среде, внутренний конфликт, страх школы, семейный конфликт, авторитарное воспитание, неблагоприятные отношения ребенка с родителями, семейные конфликты и т.д.

Поскольку младший школьный возраст является периодом интенсивного формирования психики, постольку в этом возрасте требуется

коррекционно-развивающая работа, которая должна рассматриваться в совокупности психолого-педагогических средств, помогающих ребенку успешнее адаптироваться к социуму.

Особенно в первом классе не успевающие в обучении дети постепенно попадают в разряд неуспевающих. А это часто приводит как к неврозам и к школобоязни. В результате, эти дети в школе постепенно попадают в ловушку страха.

В условиях учебно-воспитательного процесса начальной школы необходимо учитывать психологические особенности детей и постоянно поддерживать в классе атмосферу принятия, безопасности для ребенка, чтобы он чувствовал, что его ценят вне зависимости от его успехов.

Знания

учителем причин возникновения повышенной тревожности приводит к своевременному проведению коррекционно-развивающей работы, способствуя тем самым снижению тревожности и формированию адекватного поведения у детей младшего школьного возраста. Поэтому учитель должен разработать содержание коррекционно-развивающей программы по преодолению тревожности и устранению причин ее порождающих. Эта программа должна реализовываться на специально смоделированных коррекционных занятиях, быть включенной в систему общеобразовательных уроков и являться реальной психологической помощью детям младшего школьного возраста.

Обычно такие программы состоят из системы заданий, упражнений, занятий, направленных на:

- обучение приёмам овладения волнением и тревожностью;
- обучение приёмам осознания и реагирования на собственные негативные эмоции.

Программа также должна использовать игровые методы, методы групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастику. Кроме этого, в коррекционно-развивающей программе должны быть занятия с родителями тревожных детей.

Кроме этого, для преодоления причин школьной тревожности у учащихся начальной школы, необходимо, прежде всего:

1. Смягчить, снизить силу потребностей, связанных с внутренней позицией школьника.
2. Развить и обогатить оперативные навыки поведения, деятельности, общения с тем, чтобы новые навыки, более высокого уровня, позволили детям отказаться от неправильно сложившихся способов реализации мотива, чтобы дети могли свободно выбрать продуктивные формы.
3. Вести работу по снятию излишнего напряжения в школьных ситуациях.

Работая с тревожными детьми учителю необходимо использовать специальные оценки: максимально развёртываются критерии той или иной оценки, похвалы, замечания и одновременно предельно сужается и конкретизируется сфера действия оценочного суждения (оценивается не вся деятельность сразу, а её отдельные элементы, особенно успешные). При этом

большое внимание уделяется поддержанию в классе атмосферы принятия, безопасности, чтобы ребёнок чувствовал, что его ценят вне зависимости от его успехов. Важным является формирование такого отношения не только к оценке, но к успеху, неудаче, выигрышу, проигрышу – к любому результату, когда он воспринимается ребёнком, прежде всего, как ориентир на пути овладения знаниями, умениями.

У наибольшего количества детей младшего школьного возраста фактором высокой тревожности является страх не соответствовать ожиданиям окружающих. Причиной возникновения тревожности в данной группе является нарушения в системе взаимодействия «ребенок-ребенок». Неприятие сверстниками воспринимается этими детьми особо болезненно. В такой ситуации они совершенно теряют самообладание, постоянно переживают из-за этого, занимаются самобичеванием. Детям необходимо помочь, подчёркивая перед группой их положительные качества, выбирая для них виды деятельности, в которых они могут достигнуть заметного успеха.

Также одновременно необходимо проводить работу с родителями путём их информирования о результатах диагностик – в личных беседах, а также на родительских собраниях. Естественно, ни один родитель не хочет, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако родители порой не замечают своего непосредственного влияния на повышение тревожности у детей, не видят, что они способствуют развитию этого качества у детей.

Поэтому необходимо направить внимание родителей на успехи детей,

ежедневно хвалить их в присутствии других членов семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо не унижать достоинство ребенка, даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Не стоит заставлять ребенка извиняться за тот или иной поступок; уж лучше научить

его объяснить, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, то это обычно вызывает у него чувство озлобления.

Очень действенным является снижение количества замечаний. Кроме этого, не устрашать детей невыполнимыми наказаниями. Особенно действуют благотворно ласковые прикосновения родителей: это поможет тревожному ребенку не только обрести чувство уверенности и доверия к миру, но и избавит его от страха насмешек и предательства.

Родители тревожного ребенка должны быть последовательны и единодушны в поощрениях и наказаниях. Таким образом, работа учителя по снятию школьной тревожности и страхов должна быть включена в ход учебных занятий, внеклассной и внеучебной деятельности. Эта работа будет иметь эффект только при создании благоприятных условий в семье и школе, где хорошие отношения будут поддерживать ребенка.

### 1.3. Игровой метод как универсальный способ изменения уровня ситуативной тревожности у младших школьников

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств,

потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т. д.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у учащихся устойчивого положительного интереса мотива к физкультурным занятиям [5].

Игровой метод чаще всего воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

«Для игрового метода характерна, прежде всего, «сюжетная» организация: деятельность играющих организуется на основе образного или условного «сюжета» (замысла, плана игры), который намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия и способы достижения игровой цели (выигрыша). В рамках «сюжета» и правил игры допускаются различные пути и цели, причем выбор конкретного пути и реализация игрового замысла происходят в условиях постепенного, чаще случайного изменения ситуации»<sup>1</sup>.

Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия

Целесообразно применять на уроках физической культуры следующие формы игрового метода: игровые упражнения, задания, подвижные игры, сюжетную организацию занятий, а также игровые снаряды.

Большое значение имеют игровые упражнения. Именно они создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному развитию учеников. В этих упражнениях, в отличие от других, нет правил, регламентирующих темп, время, смену движений, но они позволяют учащимся выполнить задание учителя самостоятельно.



---

1 Глазырина Л.Д. Физическая культура – младшим школьникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 1999. – 264 с.

«Игровые упражнения в младшем школьном возрасте пока не требуют согласований движений каждого ученика с движениями других детей, они являются последовательным переходом от индивидуальных действий к совместным»<sup>1</sup>. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и, вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. «Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, школьники могут выполнять с интересом и, притом, много раз одни и те же движения, не замечая усталости, что приводит к развитию выносливости»<sup>2</sup>.

Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенный на игру; изменять количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки; усложнять ли

упрощать правила игры и препятствия, вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения или анализа ошибок.

---

1 Веркеева Л.В. Применение игрового метода на уроках физической культуры.// Вестник Академии знаний. - 2015. - № 12 (1). - С. 74-82.

2 Милакова М.В. Игровые средства в развитии ловкости школьников.// В сборнике: Теоретические и прикладные вопросы науки и образования сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. - 2015. №4. - С. 118-120.

Вывод. Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями

## Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КОМПЛЕКСА ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОВЕНЬ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

### 2.1. Организация педагогического эксперимента

Для достижения поставленной цели исследования и обоснования рабочей гипотезы был организован педагогический эксперимент, в котором приняли участие учащиеся 4 «м» и «н» классах.

Эксперимент проводился на базе Муниципального автономного образовательного учреждения «Краевая университетская гимназия № 1-Универс» г. Красноярска.

Для исследования были сформированы 2 группы испытуемых – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы. В каждую группу были зачислены по 15 человек.

В ходе эксперимента был разработан комплекс игровых упражнений для 4 «м» и «н» классов, который применялся на уроках физической культуры (Приложение 2).

«Для контроля за эффективностью комплекса игровых упражнений, применяемых на уроках физической культуры, в изменении уровня ситуативной тревожности у младших школьников применялся опросник школьной тревожности Филлипса, который относится к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни»<sup>1</sup>. Опросник предназначен для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста (Приложение 1).

Испытуемым предлагалось дважды выполнить работу с опросником на констатирующем этапе эксперимента и контрольном. Полученные результаты подвергались математической обработке на основе которых определялась достоверность различий полученных результатов.

На конечном этапе исследования подводились итоги, обсуждались результаты и определялось подтверждение выдвинутой гипотезы.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы. Для определения направления исследования по выбранной теме изучалась и анализировалась специальная научно-методическая литература, методики организации школьных уроков с учащимися начальной школы, обсуждались задачи общепедагогического процесса по развитию, обучению и воспитанию младших школьников.

## 2. Педагогический эксперимент

---

1 Практикум по возрастной психологии. / под. ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2002.

Проведение эксперимента подразумевало 5 этапов:

- В сентябре 2016 г. нами были сформированы цель и задачи, выдвинута гипотеза исследования. Было изучено 14 литературных источников по данной теме.
- Наше исследование проводилось в муниципальном автономном образовательном учреждении «Краевая университетская гимназия №1 – Универс» в 4 «м» и «н» классах.  
В ходе эксперимента мы провели в обоих классах первичную диагностику уровня тревожности Филлипса и определили контрольные и экспериментальные классы.
- Составленный нами комплекс игровых упражнений применялся на уроках физической культуры с ноября по февраль 2017 г. 2 раза в неделю в заключительной части урока.
- На 4 этапе мы повторно измерили уровень ситуативной тревожности у второклассников.

- На заключительном этапе исследования обработали полученные данные, сформировали выводы.

### 3. Педагогическое наблюдение.

Использовалось для отслеживания динамики уровней ситуативной тревожности у младших школьников, также наблюдалась готовность учащихся к восприятию нового материала и активности в выполнении игровых упражнений и подвижных игр.

Наблюдение было открытым и непосредственным, так как сам исследователь являлся учителем в период эксперимента. Результаты наблюдения являлись дополнительной информацией при обсуждении итогов эксперимента.

### 4. Методы математической обработки полученных данных.

Полученные результаты в ходе эксперимента подвергались математической обработке. Качественные изменения измерялись в абсолютных единицах и процентном соотношении.

## Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

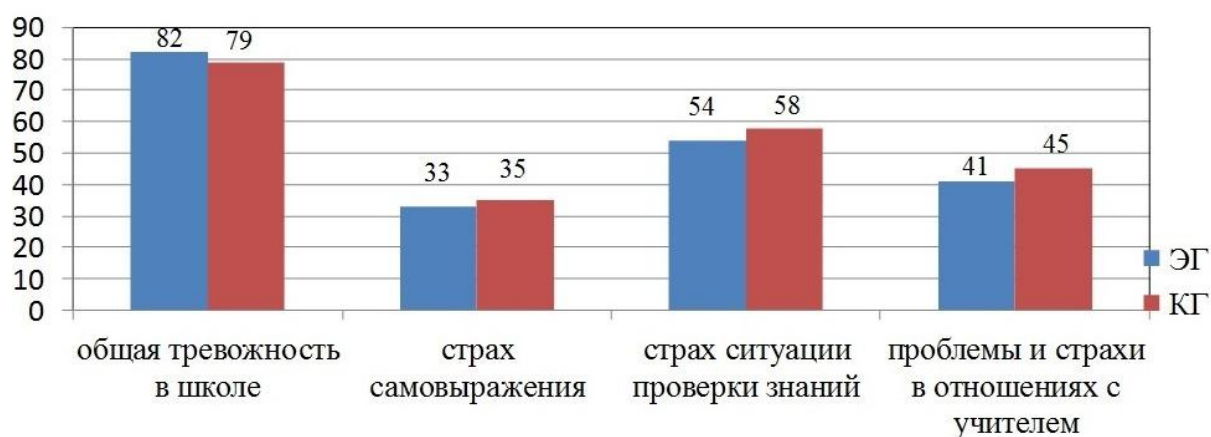


Рис. 1

Результаты исследования уровня ситуативной тревожности у младших школьников экспериментальной и контрольной групп до эксперимента

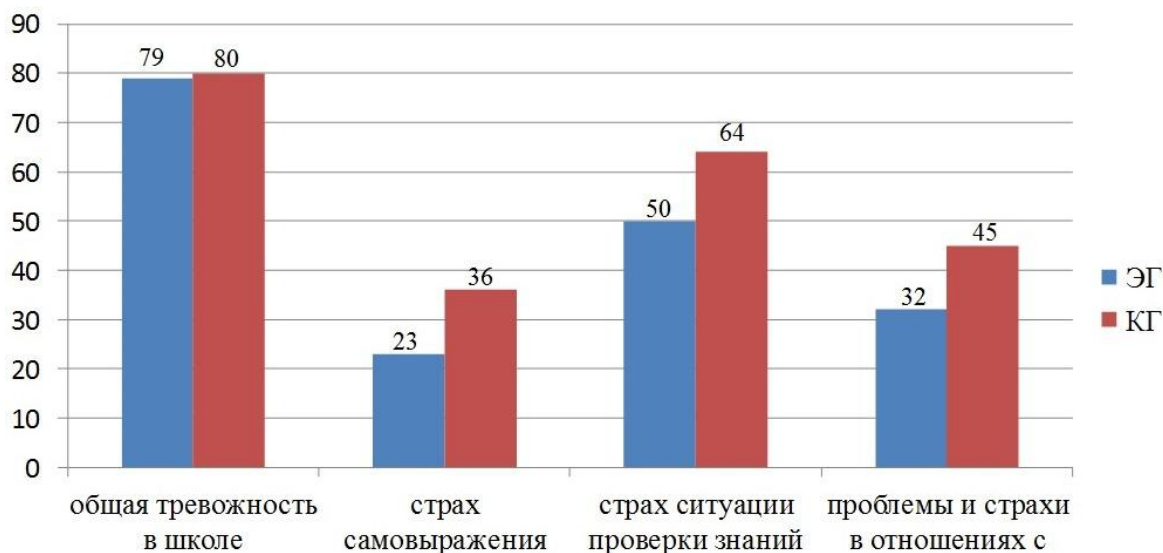


Рис. 2

Результаты исследования уровня ситуативной тревожности у младших школьников экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

Сравнительный анализ показателей анкетирования уровней ситуативной тревожности младших школьников экспериментальной и контрольной групп

Таблица 1

Наименование показателей	До эксперимента		После эксперимента		Прирост			
					абсолютная величина		относительная величина (%)	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Общая тревожность в школе	79	82	80	79	1	3	1,26	3,65

Страх самовыражения	35	33	36	23	1	10	2,85	30,3
Страх ситуации проверки знаний	58	54	64	50	6	4	10,3	7,4
Проблемы и страхи в отношениях с учителем	45	41	45	32	0	9	0	21,95

## ВЫВОДЫ

1. В ходе изучения научно-методической литературы по данному направлению работы установлено, что вопросу применения игрового метода на уроках физкультуры в начальной школе уделяется большое внимание
2. В процессе экспериментальной работы был составлен и апробирован в учебном процессе комплекс игровых упражнений
3. В результате внедрения в учебный процесс комплекса установлено, что у детей экспериментальной группы уровень ситуативной тревожности понизился:

общая тревожность на 3,65%,  
страх самовыражения на 30,3%,  
страх ситуации проверки знаний на 7,4%,  
проблемы и страхи в отношениях с учителем на 21,95%,  
что подтверждает нашу гипотезу.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аракелов Н., Шишкова Н. «Тревожность: методы ее диагностики и коррекции» / Вестник МУ, сер. Психология. – 1998, № 1.
2. Аракелов Н.Е., Лысенко Е.Е. «Психофизиологический метод оценки тревожности» / Психологический журнал – 1997, № 2.
3. Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний / Вопросы психологии. – 1993, – № 1.



4. Веркеева Л.В. Применение игрового метода на уроках физической культуры.// Вестник Академии знаний. - 2015. - № 12 (1). - С. 74-82.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура – младшим школьникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 1999. – 264 с.
6. Козлова Е.В. Тревога – как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации / Теоретические и прикладные проблемы психологии. Сборник статей. – Ставрополь, 1997.
7. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Практическое пособие – М.: Генезис. – 2005.
8. Микляева А.В, Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. – СПб.: Речь, 2004.
9. Милакова М.В. Игровые средства в развитии ловкости школьников.// В сборнике: Теоретические и прикладные вопросы науки и образования сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. - 2015. №4. - С. 118-120.
10. Немов Р. С. Психология: В 3 кн. Кн. 3: Психодиагностика. – М.: “ВЛАДОС”. – 1999, 287 с.
11. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // “Психологическая наука и образование”. – 1998, № 2.
12. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.:МПСИ; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
13. Практикум по возрастной психологии. / под. ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2002.
14. Психология. Словарь /Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: 1990. – 178 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### **Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса**

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить “Да” или “Нет”.

Инструкция: “Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ “+”, если Вы согласны с ним, или “-”, если не согласны”.

### **Обработка и интерпретация результатов**

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил “Да”, в то время как в ключе этому вопросу соответствует “-”, то есть ответ “нет”. Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11

3. Фрустрация потребности в достижение успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47; сумма = 8

### Ключ к вопросам

1 -	7-	13-	19-	25 +	31 -	37-	43 +	49-	55-
2 _	8-	14-	20 +	26-	32-	38 +	44 +	50-	56-
3-	9-	15-	21 -	27-	33-	39 +	45-	51 -	57-
4-	10-	16-	22 +	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11 +	17-	23-	29-	35 +	41 +	47-	53-	
6-	12-	18-	24 +	30 +	36 +	42 -	48-	54-	

### Результаты

1) Число несовпадений знаков (“+” - да, “-” - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

## Бланк

“+”															
	0														
“-”															

## Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?

13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?



46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

## Приложение 2

### Комплекс игровых упражнений, применяемых на уроках физической культуры

Метод воспитания	Средство	Содержание компонентов нагрузки			
		Кол-во повторений упр.	Длительность, мин	Отдых, мин	Темп выполнения упражнений
Игровой	<p><b>«Знакомство»</b>  Дети кидают друг другу мячик, сначала называют свое имя, затем по сигналу ведущего – называют имя того, кому бросают мячик</p>	1	1	1	Быстрый
	<p><b>«Воздушный шарик»</b>  «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за</p>	1	2	1	Быстрый

тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. А теперь покажите их друг другу»				
<p><b>«Штанга»</b>  “А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все - чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают»</p>	1	2	1	Быстрый
<p><b>«Приятное воспоминание»</b>  «Вспомните ситуации, когда вам было хорошо, спокойно, старайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали»</p>	1	2	1	Быстрый
<p><b>«Комплименты»</b>  Предложить</p>	1	1	1	Быстрый

<p>ребятам поочередно сделать комплимент своему товарищу. Ребята узнают много приятного от окружающих, смогут взглянуть на себя «глазами других детей»</p>				
<p><b>«Ручеек радости»</b>  Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки. Ведущий предлагает мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый, весёлый ручеёк. «Водичка в ручейке была чистая, прозрачная, тёплая. Ручеёк был совсем маленьким и озорным. Он не мог долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, тёплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу»</p>	1	1	1	быстрый
<p><b>«Спасибо за прекрасный день»</b>  Дети стоят в кругу,</p>	1	1	1	быстрый

	<p>             один становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит:              «Спасибо за приятный день!»              Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит:              «Спасибо за приятный день!»              Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается.              Последний участник замыкает круг и завершает церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук           </p>				
--	--	--	--	--	--

### Приложение3

#### План – конспект урока 4 «а» класса

Дата: 12.11.2021г.

Тема: Вылет в шаге. Передача эстафетной палочки в «коридоре»

Цель: Освоить виды передачи эстафетной палочки

Инвентарь: эстафетные палочки, секундомер, флажки, стартовые колодки

Тип урока: комбинированный

Метод организации: фронтальный

Место проведения: МАОУ «КУТ № 1- Универс», большой спортивный зал

ФИО проводящего: Чебых Янина Леонидовна

Задачи урока:

1. Обучение технике передачи эстафетной палочки, совершенствование техники низкого старта.
2. Воспитание силы воли, чувства самостоятельности.
3. Развитие скоростной выносливости.

Создание условий для снятия ситуативной тревожности.

Часть урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозы	ОМУ	
I 10-15'	Сообщить задачи урока	Построение	1'	Обратить внимание на внешний вид.	
	Концентрация внимания	Строевые упражнения: - повороты	1'		
	Формировать осанку	Ходьба с заданием: - на носках, руки над головой - на пятках, руки на пояс - руки в замок круговые движения кистями	2'	Повороты выполнять через левое плечо	
	Подготовить голеностоп	- на внешней стороне стопы - на внутренней стороне стопы -перекаты с пятки на носок	6'		Спина прямая Волнообразные движения кистями
	Подготовить кисти рук	Бег с заданием: - спиной вперед - высоко поднимая бедро - сгибая ноги назад			
	Подготовить мышцы ног	- правым боком в стойке баскетболиста - левым боком в стойке баскетболиста - с прямыми ногами вперед - со крестными шагами правым боком - со крестными шагами левым боком	6'	Смотреть через левое плечо	
Подготовить	Ходьба:	Руки перед собой			

	<p>мышцы спины</p> <p>Восстановить дыхание</p> <p>Подготовить мышцы шеи</p> <p>Подготовить локтевой сустав</p> <p>Подготовить плечевой пояс</p> <p>Подготовить</p>	<p>1-2 вдох</p> <p>3-4 выдох</p> <p>Перестроение в колонну по 2 О.Р.У.</p> <p>1) И.п. – стойка, руки на пояс</p> <p>1 – наклон головы вперед</p> <p>2- наклон в правую сторону</p> <p>3- наклон головы в левую сторону</p> <p>4- и.п.</p> <p>2) И.п.- стойка, руки на пояс</p> <p>1-4 круговые движения вправо</p> <p>5-8 круговые движения влево</p> <p>3) И.п. стойка, руки перед собой согнуты в локтевых суставах</p> <p>1-4 - круговые движения наружу</p> <p>5-8 - круговые движения во внутрь</p> <p>4) И.п.- стойка, руки перед собой</p> <p>1-4 круговые движения руками вперед</p> <p>5-8 круговые движения руками назад</p> <p>5) И.п.- стойка правая рука вверх, левая вниз</p> <p>1 - рывок назад</p>	<p>30”</p> <p>30”</p> <p>30”</p> <p>30”</p> <p>30”</p> <p>30”</p>	<p>Руки за спиной</p> <p>Руки перед собой</p> <p>Руки вдоль туловища</p> <p>Туловище не поворачивать</p> <p>Вдох- выдох глубокий</p> <p>Темп медленный</p> <p>Наклон ниже</p> <p>руки вперед, кисти сжаты в кулак</p> <p>Делать плавно</p>
--	--	--	---	--



	<p>мышцы спины</p> <p>Подготовить мышцы таза</p> <p>Подготовить заднюю поверхность мышц бедра</p> <p>Подготовить икроножные мышцы</p>	<p>2 - смена положения рук</p> <p>6) И.п.- стойка, руки на пояс</p> <p>1-наклон к левой</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-наклон вперед</p> <p>4-и.п.</p> <p>5-наклон к правой</p> <p>6-и.п.</p> <p>7-наклон назад</p> <p>8-и.п.</p> <p>7) И.п.- стойка, руки на пояс</p> <p>1-4 круговые движения тазом в левую сторону</p> <p>5-8-круговые движения тазом в правую сторону</p> <p>8) И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед - в стороны</p> <p>1- мах правой к левой</p> <p>2-и.п.</p> <p>3- мах левой к правой</p> <p>4-и.п.</p> <p>9) И.п. - стойка, руки в замок перед собой</p> <p>1-выпад правой вперед</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-выпад левой вперед</p> <p>4-и.п.</p> <p>5- выпад правой в правую сторону</p>	<p>30”</p> <p>30”</p> <p>30”</p> <p>30”</p>	<p>Руки прямые</p> <p>Наклон ниже</p> <p>С максимальной амплитудой</p> <p>Мах выше</p> <p>Руки прямые, пружинистые движения</p> <p>Наклоны выполнять пружинистыми движениями</p>
--	---	--	---	--

		6-и.п. 7-выпад левой в левую сторону 8-и.п. 10) И.п - стойка, руки на поясе 1-2 прыжки на левой 3-4 прыжки на правой 5-8 прыжки на двух Раздача инвентаря:		Прыжки выше
II 20'	Обучение техники эстафетного бега. 1. демонстрация 2. рассказ 3. показ Опробование. Передача шагом. Передача в беге.	Демонстрация техники передачи эстафетной палочки Демонстрация техники исходного положения на старте первого и остальных этапов. Старт с опорой на руку, взгляд направлен в сторону-назад. Перестроение в две шеренги 1. Имитация приема эстафетной палочки на месте по команде преподавателя. 2. Передача палочки в ходьбе 3. Прием и передача палочки партнеру в разминочном беге. 4. Бег с низкого старта с эстафетной палочкой. 5. Прием и передача эстафетной палочки с партнером в беге с ускорением. 6. Прием и передача с фиксацией времени нахождения	4' 4' 4' 1' 2' 1' 1' 1' 1'	Демонстрация с помощью подготовленных учащихся. Обратить внимание на правильное отведение руки. Показ правильной техники старта. Под команду учащийся с первой шеренги отводит левую руку назад с раскрытой ладонью,

		эстафетной палочки в зоне передачи.		пальцы выпрямлены.
Ш 9'	Восстановить организм снизить эмоциональное возбуждение. Создание условий для снятия ситуативной	Построение Упражнение «спасибо за прекрасный день»  подведение итогов выставление оценок домашнее задание	1' 5'  1' 1' 1'	Дети стоят в кругу, один становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за

	тревожности.		<p>приятный  день!» Оба  остаются в  центре, по-  прежнему  держась за  руки. Затем  подходит  третий ученик,  берет за  свободную  руку либо  первого, либо  второго,  пожимает ее и  говорит:  «Спасибо за  приятный  день!» Таким  образом,  группа в  центре круга  постоянно  увеличивается.  Последний  участник  замыкает круг  и завершает  церемонию</p>
--	--------------	--	---

				безмолвным крепким троекратным пожатием рук
--	--	--	--	--

План – конспект урока 4 «б» класса

Дата: 24.11.2021г.

Тема: эстафетный бег

Цель: научить основным элементам эстафетного бега

Инвентарь: эстафетные палочки, секундомер, флажки

Тип урока: комбинированный

Метод организации: фронтальный

Место проведения: МАОУ «КУГ № 1- Универс», большой спортивный зал

ФИО проводящего: Чебых Янина Леонидовна

Задачи урока:

- 1) Обучение технике передачи эстафетной палочки, совершенствование техники низкого старта
- 2) Воспитание быстроты
- 3) Воспитание чувства самостоятельности.

Создание условий для снятия ситуативной тревожности.

Часть урока	Частные задачи	Содержание урока	Доз.	ОМУ
I 10-15'	Сообщить задачи урока Концентрация внимания Формировать осанку Подготовить голеностоп	Построение  Строевые упражнения: - повороты Ходьба с заданием: - на носках, руки над головой - на пятках, руки на пояс - руки в замок круговые движения кистями - на внешней стороне стопы - на внутренней стороне стопы	1'  1'  1'  1'	Обратить внимание на внешний вид  Повороты выполнять через левое плечо Спина прямая Волнообразные движения кистями

Подготовить кисти рук	-перекаты с пятки на носок	5'	Смотреть через левое плечо
Подготовить мышцы ног	Бег с заданием: - спиной вперед - высоко поднимая бедро - сгибая ноги назад - правым боком в стойке баскетболиста - левым боком в стойке баскетболиста		Руки перед собой Руки за спиной Руки перед собой
Подготовить мышцы спины	- с прямыми ногами вперед - со крестными шагами правым боком - со крестными шагами левым боком		Руки вдоль туловища  Туловище не поворачивать
Восстановить дыхание	Ходьба: 1-2 вдох 3-4 выдох	10''	Вдох- выдох глубокий
Подготовить мышцы шеи	Перестроение в колонну по 2  О.Р.У. 1) И.п. – стойка, руки на пояс 1 – наклон головы вперед	20''	Темп медленный
Подготовить локтевой сустав	2- наклон в правую сторону 3- наклон головы в левую сторону 4- и.п. 2) И.п.- стойка, руки на	20''	Наклон ниже  Руки вперед, кисти

		<p>пояс</p> <p>1-4 круговые движения вправо</p> <p>5-8 круговые движения влево</p> <p>3) И.п. стойка, руки перед собой согнуты в локтевых суставах</p> <p>1-4 - круговые движения наружу</p> <p>5-8 - круговые движения во внутрь</p> <p>4) И.п.- стойка, руки перед собой</p> <p>1-4 круговые движения руками вперёд</p> <p>5-8 круговые движения руками назад</p> <p>5) И.п.- стойка правая рука вверх, левая вниз</p> <p>1 - рывок назад</p> <p>2 - смена положения рук</p> <p>6) И.п.- стойка, руки на пояс</p> <p>1-наклон к левой</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-наклон вперед</p> <p>4-и.п.</p> <p>5-наклон к правой</p>	<p>20''</p> <p>20''</p> <p>20''</p> <p>20''</p> <p>20''</p> <p>20''</p>	<p>сжаты в кулак</p> <p>Делать плавно</p> <p>Руки прямые</p> <p>Наклон ниже</p> <p>С максимальной амплитудой</p>
	Подготовить плечевой пояс			
	Подготовить мышцы спины			



	<p>Подготовить мышцы таза</p>	<p>6-и.п. 7-наклон назад 8-и.п. 7) И.п.- стойка, руки на пояс 1-4 круговые движения тазом в левую сторону</p>	<p>20''</p>	<p>Мах выше Руки прямые, пружинистые движения</p>
	<p>Подготовить заднюю поверхность мышц бедра</p>	<p>5-8-круговые движения тазом в правую сторону 8) И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед - в стороны 1- мах правой к левой 2-и.п. 3- мах левой к правой 4-и.п. 9) И.п. - стойка, руки в замок перед собой 1-выпад правой вперед 2-и.п. 3-выпад левой вперед 4-и.п. 5- выпад правой в правую сторону 6-и.п. 7-выпад левой в левую сторону 8-и.п. 10) И.п.- стойка, руки на поясе</p>	<p>20''</p>	<p>Наклоны выполнять пружинистыми движениями</p>
	<p>Подготовить икроножные мышцы</p>	<p>3-выпад правой вперед 4-и.п. 5- выпад правой в правую сторону 6-и.п. 7-выпад левой в левую сторону 8-и.п. 10) И.п.- стойка, руки на поясе</p>	<p>20''</p>	<p>Прыжки выше</p>

		<p>1-2 прыжки на левой</p> <p>3-4 прыжки на правой</p> <p>5-8 прыжки на двух</p> <p>Раздача инвентаря:</p>		
<p>II</p> <p>20'</p>	<p>1.Разучить технику</p> <p>а) создать представление об изучаемом элементе</p> <p>б) учить И.П.</p> <p>в) учить имитации</p> <p>г) учить правильному выполнению</p>	<p>1. Краткий рассказ о технике и правилах соревнований.</p> <p>2. Демонстрация техники передачи эстафетной палочки</p> <p>3. Демонстрация техники исходного положения на старте первого и остальных этапов.</p> <p>4. Старт с опорой на руку, взгляд направлен в сторону-назад.</p>		<p>1.Внутренняя передача. Спортсмен, передающий палочку, бежит внутри дорожки с левой стороны принимающего.</p> <p>2.Внешняя передача. В момент передачи спортсмен бежит по внешней (правой) стороне дорожки. Палочка передается из левой руки в правую.</p> <p>3.Передача «сверху».</p> <p>4. Смешанная или «франкфуртская передача». Эстафетная палочка принимается и передается бегуну следующего этапа одной и той же рукой, без переключивания.</p>

<p>III 9'</p>	<p>Восстановить организм снизить эмоциональное возбуждение. Создание условий для снятия ситуативной тревожности.</p>	<p>Построение Упражнение «ручеек радости» Подведение итогов Оценки за урок Домашнее задание</p>	<p>1' 5' 1' 1' 1'</p>	<p>Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки. Ведущий предлагает мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый, весёлый ручеек. «Водичка в ручейке была чистая, прозрачная, тёплая. Ручеек был совсем маленьким и озорным. Он не мог долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, тёплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу»</p>
-------------------	--	---	---------------------------------------	---