

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ УРОКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011452
Дедова Николая Петровича

Научный руководитель
к.п.н. Петренко О.В.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
1.1. Особенности проявления эмоций у учащихся младших классов в процессе учебной деятельности.....	6
1.2. Влияние эмоционального состояния на двигательную активность учащихся.....	15
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	30
2.1. Методы исследования.....	30
2.2. Организация исследования.....	33
Глава 3. АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	35
3.1. Характеристика экспериментальной методики.....	35
3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики.....	39
Выводы.....	45
Практические рекомендации.....	48
Список использованной литературы.....	50
Приложения.....	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Исследования ученых показывают, что в настоящее время отсутствует устойчивая мотивация к сохранению здорового образа жизни, извращены жизненные приоритеты [13, 17].

«Удовлетворяя естественную потребность ребенка в движении, физические упражнения предоставляют школьникам возможность проявить себя как личность, вызывая яркие эмоциональные переживания. Физическое воспитание - один из самых любимых предметов учащихся. Но несмотря на это, около 20% учащихся ходят на урок физической культуры без особого желания и не испытывают к ним положительных эмоций. В результате для этой части учеников процесс физического воспитания становится безрадостным, утомительным, а, следовательно, и малоэффективным. В настоящее время, согласно данным научной литературы, уроки физической культуры не решают полностью проблему дефицита двигательной активности школьников. Регламентированные школьными программами физическое воспитание не решает проблемы формирования у детей мотивов и потребностей в регулярной физической активности как важнейшем элементе здорового стиля жизни» [20]. Одной из причин является однообразие занятий, которое отбивает естественный интерес к физическому воспитанию и спорту.

«Около 30% детей 7-11 лет не любят подвижные игры, пассивно участвуют в уроках физической культуры, у них остаются неразвитыми функциональные возможности организма, в результате дети часто болеют, отстают в физическом развитии, хуже учатся».

Практически все преподаватели отмечают, что все они имеют достаточно серьезный резерв для повышения эффективности обучения и воспитания.

«Эффективность воздействия двигательных заданий зависит от того, что они будут использовать в учебных занятиях. Для того, чтобы физическая культура имела положительные эмоции на необходимом уровне, необходимы определенные качественные методы».

«Проблема создания и планомерного поддержания положительных эмоций на уроках физической культуры разработана недостаточно и требует дальнейших исследований. Таким образом, наблюдается противоречие между необходимостью повысить эффективность урока физической культуры у младших школьников с одной стороны, и пассивным, отношением детей к этим урокам, с другой стороны» об этом свидетельствуют данные ряда ученых» [5, 19].

«Эмоциональная сфера учащихся – это огромный резерв повышения эффективности обучения и воспитания, в различных эмоциональных состояниях заложены потенциальные возможности человека».

Цель исследования – изучить особенности влияния эмоционального состояния младших школьников на эффективность урока физической культуры.

Объектом исследования является физическое воспитание учащихся младших классов.

Предмет исследования – эмоциональное состояние учащихся младших школьников на уроках физической культуры.

Гипотезой исследования явилось предположение о том, что если эмоциональное состояние учащихся младших классов поддерживать на оптимальном уровне учителем физической культуры, то это позволит повысить эффективность урока физической культуры.

Исходя из поставленной цели исследования, были определены следующие **задачи**.

1. На основе анализа литературных источников выявить состояние проблемы оптимизации эмоционального состояния учащихся младших классов в процессе урока физической культуры.

2. Разработать методику оптимизации эмоционального состояния учащихся младших классов.

3. Разработать практические рекомендации управления эмоциональным состоянием младших школьников на уроках физической культурой

Методы исследования: для решения поставленных задач мы использовали следующие группы методов:

Теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы, учебной документации, тестирование физической подготовленности, диагностика эмоциональных состояний по эмоционально-цветовой аналогии разработанной А.Н. Лутошкиным [19], методы математической статистики.

Глава 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Особенности проявления эмоций у учащихся младших классов в процессе учебной деятельности

Изучение эмоциональной сферы человека является одной из актуальных и перспективных проблем психологии. Эмоциональный мир (чувство опыта, в котором по восприятию и пониманию чего-либо возникает в единстве с личным отношением к воспринимаемому, знающему, известному или неизвестному) отражает мир человеческих потребностей, отношение к людям. существующие моральные ценности. В настоящее время эмоциональная сфера развивается во многих сферах и детально изучается с точки зрения возраста.

«Дети 6-8 лет характеризуются «легкостью возникновения эмоциональных реакций (ответных реакций индивида на эмоциогенные (психогенные) раздражители) и состояний. Ему свойственна эмоциональная отзывчивость на яркое, необычное, красочное; его эмоциональные реакции и состояния не всегда адекватны раздражителю».

Детям данного возраста еще трудно управлять своим эмоциональным состоянием и корректировать свои эмоциональные реакции.

«С поступлением в школу расширяется круг жизненных общественных явлений, к которым ребенок начинает относиться активно. Под влиянием учебной деятельности перестраивается не только интеллектуальная, но и эмоциональная сфера поведения ребенка. Чувства его все больше приобретают мотивационное значение в деятельности и поведении. Возрастает степень осознанности чувств, и они начинают становиться объектом познания ребенка».

«На этой основе развивается способность к эмоциональной рефлексии, точнее к анализу и оценке собственного поведения и поведения других

людей) и способность к эмпатии, т.е. эмоциональному отклику и сопереживанию».

Причины мотивационного развития в начальной школе являются наиболее распространенными, которые не связаны с областью обучения. Если мы согласны с идеей о том, что это наиболее распространенные источники для разработки мотивационных форм, которые менее эффективны, сами эти источники должны быть признаны менее эффективно, чем то, что связано с интересом (мотив или мотивационное состояние, ведущее к познавательной деятельности) связано с темой, Поэтому одной из главных задач в улучшении начального образования является развитие интереса, а так же познавательных потребностей детей [2].

«Процесс обучения основывается на особенностях познавательной деятельности, на самой природе ребенка - это положение определяет подход К.Д.Ушинского [28] к пониманию сущности учебного процесса».

Нередко учащимся приходится воспринимать информацию, когда они находятся в эмоционально перевозбужденном состоянии. В этом состоянии нельзя «услышать» оппонента, а не просто слушать, так как под влиянием эмоций воспринимается, зачастую, только та информация, которая соответствует эмоциональному настрою, то есть искаженно.

В состоянии эмоционального возбуждения они не могут, как и должно быть, правильно выразить свои мысли и выполнять ряд двигательных действий для повышения эффективности действия (результат, произведенный кем-то, результат эмоционального состояния, ученик в области физического воспитания) Культура (основная форма физических упражнений в среднем образовании, состоящая из вводной части, основной и итоговой).

«Сила, уравновешенность и устойчивость нервной системы как выражение динамических свойств мозга является одновременно выражением содержательной системы отношений человека к жизни в их цельности.

Основой нервно-психического здоровья человека является единство их физического и умственного труда» [7].

Симптомы психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающими в форме непосредственных переживаний [12].

Положительные эмоции - эмоции в форме приятного опыта, который удовлетворяет все потребности, побуждают субъекта достигать и поддерживать. Негативные эмоции - эмоции в виде неприятных переживаний, неудовлетворенность потребностями, стимулирование активности (условия жизни живых организмов как условие их существования в мире), избегание вредных воздействий. В экстремальных условиях, когда субъект не может справиться с ситуацией, развиваются так называемые аффекты - особый вид эмоций, характеризующийся большой силой и способностью подавлять другие психические процессы, а также особый метод. Биологические эмоции обычно являются формой обновления визуального опыта: человек выполняет необходимые действия (например, избегание опасности, размножение), рациональность которого скрыта от него. Эмоции важны для получения индивидуального опыта. Они принимают на себя функцию позитивного и негативного подкрепления и помогают обрести полезное и необоснованное поведение. [15].

Итак, эмоции – это особое переживание человеком своего особенного отношения к тем или иным явлениям действительности. Субъективное состояние возникающее в процессе взаимодействия с окружающей средой и удовлетворения своих потребностей; форму отражения реального процесса взаимодействия человека с окружающей средой. Восприятия, идеи, мышления, объективный мир объектов, явлений, их различные свойства и свойства отражают все виды отношений, зависимостей, моделей. В эмоциях человек выражает свое отношение к содержанию, узнаваемое в форме удовольствия или неудовольствия, радости, горя, страха, энтузиазма, гнева, страдания и тому подобного. [25].

«Сопровождая проявления жизнедеятельности организма, эмоции могут проявляться в форме непосредственного переживания значимости (смысл) явлений и ситуаций и служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей (мотивации). Эмоции не существуют без познания и деятельности, а возникают в процессе деятельности и влияют на нее» физическая

Для эмоций характерна заразительность, бывает, что если в классе один человек испытывает эмоцию, то она передается и остальным. Эмоции мотивируют поведение, в то же время мотивация сильно связана с эмоциями. «Эмоционально-ценностное отношение человека к миру, оценочные отношения выражают значимые для человека моменты и составляют ту общую обширнейшую сферу, в пределах которой разворачиваются не только пассивно-эмоциональные процессы, переживания, но и активно-действенные, актуальные мотивационные процессы. Мотивация поведения принципиально невозможна вне пределов эмоциональной, мотивационной ценностной сферы» [9].

Основной задачей физического воспитания - удовлетворение потребности в двигательной активности. «Двигательная активность в сочетании с правильным питанием является важным элементом режима, положительно влияющего на выносливость и работоспособность. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, усиливают деятельность лейкоцитов».

Использование различных техник в области физической культуры: физические упражнения, функциональная музыка, особое самосознание - создает своего рода отвлечение в тот момент, когда человек находится в том или ином негативном психическом состоянии, и необходимо устранить все факторы, поддерживающие эти высказывания отрицательный. Психофизиологический механизм этих приемов заключается в увеличении

потока информации в центральной нервной системе, которая имеет компетентные отвлекающие факторы. Поток нервных импульсов этих отвлекающих факторов может быть сильнее, чем их негативные последствия, такие как страх, гнев или беспокойство.

Исследователи считают, что «использование специальных упражнений (мимических, дыхательных и других) влияет на регуляцию психического состояния еще и путем целенаправленного управления выделением в кровь тех или иных гормонов» [6].

«Все исследования физиологических основ эмоций отчетливо показывают их полярный характер: удовольствие - неудовольствие, наслаждение - страдание, приятное - неприятное и так далее. Эта полярность эмоциональных состояний находит основание в специализации мозговых структур и закономерностях протекания физиологических процессов».

«Выделяют следующие эмоциональные состояния (по К.Изарду [15]– «фундаментальные эмоции»), каждое из которых имеет свой спектр психологических характеристик и внешних проявлений, которые составляют основную мотивационную систему человеческого существования: интерес (как эмоция), радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд. Итак:

«• Интерес (как эмоция) - положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний и мотивирующее обучение».

«• Радость - положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого момента была невелика или, во всяком случае, неопределенна».

«• Удивление - не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на объект, его вызвавший, и может переходить в интерес».

- «Страдание - отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось более или менее вероятным, чаще всего протекает в форме эмоционального стресса. Страдание имеет характер астенической (ослабляющей человека) эмоции».
- «Гнев - эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности. В отличие от страдания, гнев имеет стенический характер (то есть вызывает подъем, хотя и кратковременный, жизненных сил)»
- «Отвращение - отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и другими), соприкосновение с которыми (физическое взаимодействие, коммуникация в общении и прочее) вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта. Отвращение, если оно сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать агрессивное поведение, где нападение мотивируется гневом, а отвращение - желанием избавиться от кого-либо или чего-либо».
- «Презрение - отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства. Одно из следствий презрения - деперсонализация индивида или группы, к которым оно относится».
- **Страх** - негативное влияние на состояние, отображение дополнительной информации на основе доступной информации о потенциальных выгодах или угрозе жизни. В отличие от эмоциональных

переживаний, можно заблокировать значительную часть своей жизни, человека, от которого вы страдаете, у вас, вероятно, плохой прогноз, и вы действуете на основе хорошего или плохого прогноза. Эмоцию страха можно рассматривать как скрытую, ошеломляющую и ошеломляющую природу, и это можно увидеть на ступенях чувства, когда мы видим привязанность (как удивительна проблема страха).

Стыд - отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании неравенства собственных мыслей, доходов и внешних событий не только ожиданиями других, но и самого представителя, одобряющего поведение обоих [19].

Это представлены основные эмоциональные состояния. Они не подчинены какой - либо схеме. Представленные эмоции могут быть представлены как градация состояний, возрастающих по степени выраженности: спокойное удовлетворение, радость, восторг, ликование и так далее, или застенчивость, смущение, стыд, вина и так далее, или недовольствие, огорчение, страдание, горе.

Не следует думать, что если из девяти основных эмоциональных состояний шесть имеют отрицательный характер, то это значит, что в общем реестре человеческих эмоций положительные эмоциональные состояния имеют меньший удельный вес. Однако очевидно, что различные негативные последствия могут быть вызваны успешным исходом неблагоприятного обстоятельства, которое успешно и надежно подчеркивается недискриминационной ситуацией. Различные причины (например: азартные игры и пр) Могут различаться в следующих случаях: имитация, реакция. Эмоции взаимодействуют друг с другом и способны усиливать или ослаблять друг друга. Эмоции взаимодействуют и влияют на перцептивные, когнитивные и кинетические процессы.

1.2. Влияние эмоционального состояния на двигательную активность учащихся

Объектом эмоционального оценивания, так же могут быть отдельные моменты познавательного процесса: итоговый или промежуточный результаты познавательной деятельности, цель или непосредственно процесс. У детей часто вызывает особый интерес процесс обучения, часто не зависимо от точности и качества результата. Эмоциональную реакцию вызывают условия деятельности, которые могут меняться, взаимоотношения между учителем и одноклассниками, а также сам учащийся, те качества его, которые он обнаруживает у себя в процессе учебы.

Важно, что для начинающего школьника, т.е первоклассника очень значимы, личные переживания, и не очень - эмоции в коллективе, а также сопереживание. «Входя в новую роль, ребенок озабочен собой, обращен вовнутрь, и из внешних источников его привлекает учитель. Феномен ябедничества малышей - способ самопроверки, самоутверждения. Развитие коллективной эмоциональности, сопереживания - одна из важнейших задач учителя» [5].

«Для того чтобы предотвратить дальнейшее падение привлекательности и эффективности занятий, необходимы конкретные качественные методики по созданию и поддержанию в процессе урока физической культуры положительных эмоций на необходимом уровне».

Успешность деятельности во многом зависит от того, насколько дети заинтересованы, какова их активность и инициативность. «Соотнесение потребностей, желаний и интересов детей в учебном процессе и стремлений педагогов как носителей требований и интересов общества, диктуемые объективными условиями быта, является одной из проблем педагогики».

Современные ученые [6,21 и др.] признаком хорошего урока считают возможность детей жить в классе интересной жизнью. Поэтому «уроки должны отличаться яркой эстетическо-эмоциональной воспитательной целеустремленностью, духом исканий, творчеством учителя и творчеством учащихся, обеспечивающих единство воспитания и обучения».

Как правило, всегда различаются тем, что в нем есть множество вопросов, сомнений, удивлений, порой и настороженности.

«Качество и эффективность физической культуры во многом зависит от эмоционального климата во время занятий, от педагогической техники учителя. Эмоциональное состояние школьников оказывает непосредственное влияние на эффективность урока физической культуры. В зависимости от того, каким будет психическое состояние школьников, эффективность урока физической культуры будет разной. Эмоционально окрашенное занятие требует нужного эффекта при сравнительно меньшем волевом напряжении. Однако, согласно данным многих авторов, проблема создания и планирования положительных эмоций на уроках физической культуры недостаточно и требует дальнейших исследований» [14].

Различные формы поведения и деятельности человека, которые обеспечивают готовность человека к выполнению действий, его поток и эффективность. Существуют измененные психические состояния, которые приводят к временным изменениям в психике человека, влияют на внешние и внутренние факторы, а также влияют на поведение и успешность деятельности, повышают эффективность поведения и деятельность человека. Образовательная деятельность, которая имеет сложную установку, проходит долгий путь становления. Он был основан на первых годах обучения. Ребенок, который становится младшим школьником, несмотря на предварительную подготовку, испытывает боль или меньший учебный опыт в принципиально новых условиях. Школьное образование отличается не только особой социальной значимостью деятельности ребенка, но и опосредованными отношениями со взрослыми моделями и общими для всех показателями эффективности, приобретением научных концепций. Эти факторы влияют на развитие его психических функций, формирования личности и поведения человека [14].

Эмоции меняют состояние организма, поэтому в детском возрасте роль эмоций очень велика, потому что доминируют процессы «корковой

эмоциональной активации». У детей велика потребность в новизне: удовлетворение потребностей в новизне способствует положительным эмоциям, которые стимулируют деятельность нервной системы. Связь эмоций с потребностями вызывает важность знания и учета возрастных особенностей эмоциональных особенностей детей в процессе воспитания. Необходимо помнить, что воспитание может влиять даже на биологические, врожденные потребности, а так же изменять степень и формы их проявления. Велика роль воспитания в формировании познавательных потребностей, а так же социально – обусловленных. Расширение области потребностей с помощью воспитательных мероприятий, связанных с эмоциями на этапе развития, который характеризуется повышенной эмоциональной активацией, может способствовать расширению внешних воздействий, которые привлекают внимание, что приведет к совершенствованию познавательных процессов и активной деятельности занимающегося. «Созревание высших отделов центральной нервной системы в младшем школьном возрасте расширяет возможность формирования познавательных потребностей и способствует совершенствованию регуляции эмоций» [16].

Эмоции детей – не достаточно устойчивы, их проявления несдержанны. Происходит быстрое переключение эмоций от смеха к плачу, от радости ребенок громко смеется, кричит, машет руками. С годами сдержанность эмоциональных проявлений увеличивается. В этом большую роль играет воспитание, направленное на совершенствование внутреннего торможения.

В организации учебного и воспитательного процесса необходимо помнить, что положительные эмоции повышают уровень функционирования нервных структур в обеспечении их мобилизационной готовности к восприятию информации. «Эмоциональное изложение материала обостряет внимание учеников и повышает интерес к учебе».

«Эмоциональная сфера младших школьников характеризуется:

- легкой отзывчивостью на происходящие события и окрашенностью восприятия, воображения, умственной и физической деятельности эмоциями;

- непосредственностью и откровенностью выражения своих переживаний: радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия;

- большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений (на общем фоне жизнерадостности, бодрости, веселости, беззаботности), склонностью к кратковременным и бурным аффектам;

- эмоциогенными факторами для младших школьников являются не только игры и общение со сверстниками, но и успехи в учебе и оценка этих успехов учителями и одноклассниками;

- эмоции и чувства свои и других людей слабо осознаются и понимаются; мимика других часто воспринимается неверно, так же как и истолкование выражения чувств окружающими, что приводит к неадекватным ответным реакциям младших школьников».

К началу третьего класса у школьников формируется чувство товарищества, коллективизма, а так же солидарности [5].

Эти характерные особенности детей 7-8 лет необходимо знать и учитывать при нахождении путей педагогического воздействия учителя на учащегося.

Влияние на эмоциональное состояние учащихся в классе обучения.

1. Правильность выбора стиля общения с детьми. Общение определяется не только успехом, а так же и благополучием, и, безусловно, настроением каждого. Это оказывает огромное влияние на интеллектуальное, эмоциональное, физическое развитие человека. Вся история педагогического стимулирования деятельности школьников убеждает нас в том, что поощрение и наказание являются наиболее сложными способами активизации учащихся. Это должна быть оптимальная степень вины. В нужный момент должно быть сказано очень сильное воздействие. Секрет в том, что воспитание детей заключается в том, что каждый ребенок может найти правильный подход, вовремя понять свое бытие, создать здоровый интерес к жизни, помочь поверить в свои силы [5].

2. Волнение интереса к физическому воспитанию и спорту.

Среди всех мотивов учебной деятельности наиболее эффективным является познавательный интерес. Сначала любопытство - это форма познавательного интереса, а затем любопытство и страсть к предмету. Когнитивный интерес, возникающий в процессе обучения, активизирует умственную деятельность не только в данный момент, но и направляет ее на последующее решение различных задач. Устойчивый познавательный интерес формируется не сразу и не по-разному.

В основе учебного процесса лежат познавательные интересы школьников, в нем можно выделить два источника формирования познавательных интересов: во-первых, содержание учебного материала и, во-вторых, сам процесс обучения.

Чтобы возбудить интерес, писал К.Д.Ушинский [28], «предмет должен быть лишь отчасти нов, а отчасти знаком ученикам».

3. Отношения между учителем и учениками. Они создают тот эмоциональный фон, который определяет все, что происходит, есть некое явное явление, которое определяет все, что происходит в классе. Они могут придать ему положительный или отрицательный характер. Психическое состояние человека влияет на производительность и качество выполняемой работы. Общее эмоциональное отношение в совместной деятельности педагогов и воспитателей. Удовлетворенность, опыт, трудности, испытываемые учениками в классе, активно влияют на их общее развитие и, конечно же, на результаты воспитательной работы [6].

4. Индивидуальный подход.

Для более эффективного использования методов эмоционального воздействия. Это означает, что необходимо не только выделить его особенности; проникновение в особенности его внутреннего психологического состояния, внешнего поведения и условий деятельности в определенный момент его жизни. Если даже не принести вреда. Зависимости и привычки основаны на относительно постоянных проявлениях личности. Участие в той или иной деятельности [32]

Необходимо использовать индивидуальные подходы к процессу активного развития личности.

«Необходимо работать, не ограничиваясь только движениями и действиями учеников; строить урок по законам высокого искусства, вносить красоту, праздничность, одухотворенность в процесс урока. Организованный по таким принципам урок становится как для ученика, так и для учителя источником радости, вдохновения, духовного роста. Только тогда ученик наиболее полно включается в учебный процесс» [16].

Физические упражнения удовлетворяют естественную потребность ребенка двигаться, дают возможность проявить себя как личность, вызывая яркие эмоциональные переживания. Взаимодействие со студентами, личные качества учителя. Успех воспитательной работы определяется знаниями, умениями и качеством жизни. Личность выражается прежде всего в мотивах его деятельности.

5. Роль учителя в общении.

В системе учитель-ученик межличностные отношения и общность играют главную роль в решении проблем обучения, воспитания и развития. Изучение коммуникаций показывает, что поведение, выражение лица, жесты, интонация, скорость движения и сила являются сигнальным комплексом, который информирует другого человека о психическом состоянии партнера по активности. Вы уверены, что учителя положительно относятся к положительным интеллектуальным состояниям учителя? Проявление комплекса отрицательно окрашенных состояний школьников в классе обусловлено психофизиологическими состояниями учителя, например: утомляемость, утомляемость, снижение уровня активности, актуализация комплекса отрицательно-цветные условия школьников на урок.

6. Творчество учителя на уроках естественного воспитания. Происхождение учитывает, что творческие способности позволят ему эффективно трансформировать потенциальные возможности учебного материала в его практическое усвоение учащимися, постепенно превращаясь

в желание продолжить занятия физкультурой и спортом вне школьных занятий. В этом, наряду с повышением уровня физической подготовки и навыков, результат урока [4]. В результате анализа посещаемости участников занятий по физическому воспитанию возникает вопрос: почему дети ищут разные причины, чтобы они не могли посещать занятия, а в тренажерном зале всячески стараются этого не делать. Причина - однообразие образовательного процесса. Процесс обучения должен подходить творчески. Монотонность - враг учебного процесса.

Падение интереса к занятиям является результатом дискомфорта, чувства неуверенности среди учащихся; в однообразии даже хорошие уроки. Создание творческой атмосферы в классе является одной из основных задач учителя [14].

7. Использование образного мышления.

Использование образного мышления в обучении положительно сказывается на результате урока. У детей оно развито достаточно хорошо. Например, когда учусь получать музыкальные инструменты. Мелодия при игре на этих инструментах появляется только тогда, когда музыкант перебирает струны пальцами, как бы зажимая их. То же самое происходит, когда вы касаетесь волейбольного мяча. Точная, своевременная, удобная для партнера передача мяча - это тоже своеобразная мелодия. В результате эта игра выглядит приподнятой. Как правило, это довольно однозначное слово: название известного музыкального инструмента, и он сразу понимает суть своей ошибки. Психологически нет занятий. Желательно, чтобы в каждом конкретном классе были даны определенные психологические характеристики этого класса. Благодаря успешной разработке учебного материала, достижению маленьких побед, школьникам, боевому опыту, начальным усилиям и навыкам работы в классе, в мобильных играх для переменных часто будут использоваться волейбольные мячи, соревнования с удовольствием и азартом. Все эти действия находятся в более сознательных формах.

Во время упражнений их нужно менять. Это способствует повышению эмоциональности тренировки, а так же тренировочного эффекта. Для того чтобы повысить эмоции на тренировке, развить ловкость, скоростно-силовые качества, можно включить спортивные и подвижные игры. Специализация интереса к занятиям физической культурой и спортом заключается в том, что этот интерес формируется на основе существующих врожденных биологических потребностей. Эти занятия формируются в образовательной деятельности школьников и начинаются с нуля. Это путь - от интереса к новому и информативному интересу. [18].

8. Проявление избирательной направленности личности на процесс познания.

«В интересе выражается избирательная направленность человека к явлениям действительности. Интерес меняет отношение человека к той области предметного мира, которая выделяется им. Это отношение можно охарактеризовать как особую расположенность, эмоциональную захваченность, увлеченность. Приобретая действенный характер, оказывая свое влияние на процесс и результат деятельности, интерес может стать склонностью к определенному виду деятельности. Проявлением избирательной направленности личности на процесс познания является познавательный интерес, выступающий как условие эффективности учебного и воспитательного процесса (выступает часто как средство обучения)»[23].

«В формировании познавательных интересов у слабоуспевающих школьников важное место принадлежит созданию благоприятной эмоциональной атмосферы деятельности, снижающей у этой категории учеников состояние тревожности, страха перед вызовом для ответа, боязни получить плохую отметку, состояние полной безучастности, безразличия к совершаемой работе».

9. Игра в процессе занятий физической культурой.

Игровая деятельность является важным фактором, который оказывает влияние на эмоциональное состояние школьников. Если сравнивать с строго

регламентированным упражнением – игра является наиболее совершенным средством воздействия на организм детей. Очень важный результат игры – это радость и эмоциональный подъем.

10. Занимательность на уроке физической культуры.

Для того, чтобы правильно разобраться в вопросах «интереса» и «занимательности». Вполне законно связывать развлечения с внешней привлекательностью субъекта, действия или его эффектного представления. На уроке может быть такая картина: яркие наглядные пособия, эффектный дизайн, неожиданные впечатления, занятые детали. В результате возникают все эмоции, но нет радости, узнавания нового, то есть нет познавательного интереса к истинному смыслу этого слова. Это не значит, что развлечение вообще не нужно. Важно только помнить, что неожиданные броски вызывают любопытство, желание видеть, даже рассматривать, только со стороны. Любопытство связано с положительными эмоциями, но внимание быстро угасает, если желание идти дальше не возбуждается, чтобы понять, что это такое, как оно возникло, какова его природа [5].

Учтите, что это подходит только первого раза обучения, так как «способствует переходу познавательного интереса со стадии простой ориентировки, ситуативного, эпизодического интереса, на стадию более устойчивого познавательного отношения, стремления углубиться в сущность познавательного» [8].

Большое количество различных занимательных различных игр, конкурсов, шутки и т.д. оказывает благоприятный эмоциональный фон, располагает к выполнению различных заданий [8].

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

При проведении исследования использовались следующие методы:

- Теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы, учебной документации, тестирование физической подготовленности, физической работоспособности, диагностика эмоциональных состояний по эмоционально-цветовой аналогии разработанной А.Н. Лутошкиным, методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы, учебной документации. Для решения поставленных в работе задач был проведён анализ литературы по широкому кругу вопросов изучения школьного образования. Изучению подвергались вопросы физической культуры в младшей школе. Проводился анализ литературы по широкому кругу вопросов изучения школьного физического воспитания.

Тестирование физической подготовленности

Уровень развития физических качеств оценивался при помощи батареи стандартных тестов, предлагаемых в программах В.И. Ляха и А.П. Матвеева [18]. В батарею тестов входили следующие контрольные упражнения:

- бег 30 м,
- челночный бег 3x10 м,
- прыжок в длину с места,
- наклон туловища вперёд,
- шестиминутный бег, м
- Гарвадский степ-тест для оценки работоспособности

Диагностика эмоциональных состояний по эмоционально-цветовой аналогии разработанной А.Н. Лутошкиным [19]. Во время

проведения педагогического эксперимента, оценивая уровень эмоционального состояния учащихся младших классов, и его влияние на эффективность урока физической культуры, мы пользовались методикой эмоционально-цветовой аналогии по А.Н.Лутошкину. Методы эмоционально-цветовой аналогии разрабатывались на основе существующей специфической связи выбора человеком цвета с его эмоциональным состоянием.

Педагогический эксперимент. Проводился на базе МБОУ Пятницкая СОШ на протяжении двух четвертей (2 и 3). В эксперименте принимали участие учащиеся 2-х классов в количестве 34 человека, которые были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 17 человек в каждой. В исследовании принимали участие дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

С целью определения эффективности разработанной методики проведен сравнительный анализ данных, полученных до и после эксперимента в экспериментальной и контрольной группах.

Методы математической статистики:

Полученный в ходе исследования материал был обработан методами математической статистики. При статистической обработке данных использовались общепринятые методы расчета основных характеристик выборочных распределений. Данные цифрового материала, полученные в процессе педагогического эксперимента, подвергались нами статистической обработке на предмет определения достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

2.2. Организация исследования

Исследование было организовано в несколько этапов. Характеристика каждого этапа представлена в таблице 2.1

Таблица 2.1

Этапы исследования		
--------------------	--	--

и сроки выполнения	Содержание работы	Методы
I. Январь-март 2018	Сбор предварительной информации о состоянии вопроса в литературе и на практике	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
II. Апрель-Май 2018	Разработка структуры I главы и написание текста	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
III. Сентябрь-октябрь 2018	Разработка экспериментальной методики. Написание II главы.	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
IV. Ноябрь 2018-март 2019	Проведение педагогического эксперимента	I. Педагогическое наблюдение. II. Педагогический эксперимент. III. Тестирование двигательных способностей
V. Март-апрель 2019	Анализ результатов педагогического эксперимента.	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов. II. Методы математической статистики
VI. Март-апрель 2019	Написание текста III главы дипломной работы. Разработка выводов и методических рекомендаций.	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
VII. Апрель-Май 2019	Оформление работы и представление на кафедру ТМФК БелГУ	

Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики

3.1. Характеристика экспериментальной методики

«Как уже указывалось, цель разработанной методики - оптимизировать эмоциональное состояние младших школьников в процессе проведения урока физической культуры, повышая, таким образом, его эффективность».

Для повышения эффективности физической культуры у детей младших классов предлагаются:

- достигать эмоционального единства с участием участвующих в начальном периоде взаимодействия;
- использование педагогических приемов для поддержки успешного обучения поставленным задачам.

Чтобы достичь эмоционального единства с классом, необходимо, чтобы прибытие в зал в начале урока было необычным и интересным, с использованием определенных педагогических приемов, отвечающих образовательным целям. Выбор педагогического метода зависит от ситуации и класса и должен быть сделан таким образом, чтобы необходимый педагогический эффект был достигнут в минимальные сроки.

Урок может быть начат либо с короткого диалога, который непосредственно связан с темой урока, либо с нескольких «полезных» советов, либо студенту дается простая, но довольно интересная конкурсная задача - фермер на одном из них. Основа действия построена и должна быть выполнена. На пути от двери зала до строительной площадки. Игнорирование одного из этих моментов затрудняет достижение эмоционального единения со студентами на первом этапе взаимодействия. Этого еще можно достичь, но не в минимальное время и не в начальное время взаимодействия со студентами.

Ниже рассмотрены варианты начала уроков по физической культуре: задачи.

1. Изучить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

2. Повторить прыжки в длину с места.
3. Повторить лазание по гимнастической скамейке и стенке.

Вариант I.

Например, учитель начинает урок со слов: «Человеку нужна сильная воля - одно из самых ценных качеств, без которого трудно рассчитывать на успех в любом начинании. Делайте утреннюю зарядку каждый день. Кто из вас делает утреннюю зарядку? Сегодня мы научимся правильно делать утреннюю гимнастику. »

После второй установки в соответствии с поставленными задачами в соответствии с общепринятой схемой.

Вариант II.

Урок такой же. В этом случае учитель начинает общаться со студентами с помощью нескольких «полезных» советов (следует отметить, что дети должны сразу понимать значение этих «полезных» советов): «Утром поднимайте настроение, приносите свежесть и силу Вы можете попробовать следующее упражнение: «Не поднимайте с этой ногой. Исходное положение - лежа. За счет «один» - проснись, за счет «два» - встать не с той ноги. На счет «три» - сидеть сложа руки. На счету «четверка» - стоя на другой ноге. Повторяйте упражнение, пока настроение не улучшится. Вряд ли это помогает почувствовать легкость в теле и ясность в голове. Для этого лучше выполнить специальный комплекс утренних упражнений.

Вариант III.

В этом случае ученикам следует дать конкретное задание, которое следует проводить в зале. Гимнастические палочки можно использовать во время выполнения подготовительных частей, а также они могут быть включены в комплекс утренних упражнений: упражнения с гимнастическими палками. Ученики выполнить такие задания, как, например:

- пролезть под гимнастической скамьей;
- получить от учителя мяч и вернуть его обратно (из рук в руки, с отскоком от пола, по полу и т.п.);

- войдя в зал, найти спрятанные в зале мячи (по количеству учащихся, если спрятать на один мяч меньше, то оставшийся без мяча становится первым водящим в подвижной игре);
- пройти через обруч, установленный перпендикулярно в дверях;
- пройти, не задев ни одну из палок, хаотично положенных в зале;
- назвать имя друга и т.п.

Основное: задания не должны даваться обычным способом. Например, залезть под гимнастическую скамейку. Необходимо аргументировать предложенные задачи. Соревнования должны быть построены на основе сюжетной линии. Например, если в подготовительной части урока планируется подвижная игра с мячом, можно начать урок, попросив учащихся найти спрятанные мячи. Исходя из того, что игра планировалась на подготовительной части урока, необходимо провести соответствующее сравнение действий учеников. Тот, кто не был найден

В результате использования данного приема, уже в начальный период взаимодействия на уроке физической культуры достигается эмоциональное единство с учащимися, они более осознанно подходят к выполнению поставленных задач урока.

Во время основной части физической культуры некоторые дети часто испытывают эмоциональный стресс или наоборот. Это приводит к снижению эффективности урока по физической культуре. В связи с этим, для предотвращения этого явления, в случае возникновения спора о заинтересованности, необходимо предлагать учащимся запускать спонтанные моторы по желанию в соответствии с правилами техники безопасности. Продолжительность этого задания составляет две или три минуты. Не рекомендуется более трех раз. В противном случае это влияет на качество урока. Во время выполнения тех, кто участвует в этой задаче, необходимо зафиксировать наиболее интересные, часто встречающиеся упражнения, которые необходимо использовать в подготовительной части.

Если дети чрезмерно возбуждены необходимо пригласить их выполнить два или три упражнения для дыхания, чтобы снять это чрезмерное возбуждение. Эти упражнения имеют двойной эффект: во-первых, действия успокаивают центральную нервную систему, во-вторых, в результате этих упражнений у детей будет правильное дыхание, что позволяет ребенку эффективно выполнять двигательные действия. Правильное дыхание позволяет ребенку более эффективно выполнять двигательные действия. Оно должно быть глубоким и равномерным. Надо учить детей правильно дышать.

В следующих примерах. Их реализация позволит вам избавиться от стимулирующих эффектов: «глубокое дыхание», «ладонь», «морской запах» и другие упражнения для дыхания. Дозировка упражнений - максимум 4 повторения, упражнения для задержки дыхания выполняются 1 раз. Чтобы избавиться от чрезмерного беспокойства, перенапряжения или наоборот, также необходимо использовать упражнения для постепенного расслабления мышц различных групп (руки, плечевой пояс, ноги, спина, мышцы лица). Все это позволит оптимизировать эмоциональное состояние.

Таким образом, «в процессе обучения создается эмоциональная положительная обстановка, в которой образуется общее приподнятое настроение делать общее дело, взаимодействовать, общаться в процессе этого дела. Это способствует успешному решению учебных задач».

3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики

В процессе обучения учащиеся получают не только физическую нагрузку, но и эмоциональную, которая неизбежно возникает во время занятий физическими упражнениями и требует очень значительного напряжения. В связи с тем, что функциональные возможности младших школьников все еще пока слабо развиты, они должны работать над эмоциональным состоянием учащихся с целью решения всех поставленных задач.

Для того чтобы оценить уровень эмоционального воздействия методики, в процессе проведения уроков физической культуры мы проводили оценку эмоционального состояния учащихся.

Полученные показатели указывают на то, что разработанная методика достоверно ($P < 0,05$) оказывает влияние на оптимизацию эмоционального состояния учащихся младших классов (см. табл.3.1). Числовое преобразование оценок (интенсивность выражения эмоционального состояния) показало, что средний показатель эмоционального состояния в экспериментальном классе выше на 66,67% в контрольном классе средняя оценка эмоционального состояния составила $0,75 \pm 0,05$ балла, в то время как в экспериментальном - $1,25 \pm 0,04$ балла. Данные показатели указывают на более высокое положительное эмоциональное состояние в экспериментальном классе.

Таблица 3.1.

Показатели числового преобразования интенсивности выражения эмоционального состояния учащихся в процессе урока физической культуры

класс испытуемых	Средний балл эмоционального состояния	Минимальный балл эмоционального состояния	Максимальный балл эмоционального состояния	Разница среднего %
эксперимент. класс	$1,20 \pm 0,04$	0,8	1,84	71,4
Контрольный класс	$0,70 \pm 0,03$	0,5	1,82	

По полученным результатам было выявлено, что оптимальное значение эмоционального состояния в процессе урока физической культуры, при котором поставленные задачи решаются более успешно, соответствует 1,43 балла; при этом в подготовительной части урока необходимо поддерживать

эмоциональное состояние, значение которого приближено к 2,01 балла, в основной - к 1 баллу, а в заключительной - к 0,5 балла.

Таким образом, «использование в процессе урока физической культуры методики оптимизации эмоционального состояния учащихся младших классов позволяет создать положительное (оптимальное) эмоциональное состояние».

Для комплексной оценки физического, а также функционального состояния учащихся, мы провели учет и анализ данных физической подготовленности и работоспособности учащихся младших классов до и после эксперимента (см. табл.3.2, 3.3).

Напомним, что в методике оптимизации эмоционального состояния учащихся младших классов для повышения эффективности урока физической культуры предлагается.

1. Используя определенные педагогические приемы, достигшие эмоционального единства с учащимися уже непосредственно в момент прихода детей в спортивный зал, т.е. еще до построения и сообщения задач урока.
2. Поддерживать в процессе обучения.

Это связано с тем, что эмоциональная сфера детского коллектива представляет собой достаточно мощный резерв повышения эффективности обучения и воспитания.

Таблица 3.2.

Результаты сравнения показателей физической подготовленности и работоспособности учащихся контрольного и экспериментального классов до эксперимента

№ п/п	Тесты	Среднее значение показателей		t	P
		Контрольный класс	Экспериментальный класс		

1.	Бег 30 м, с	8,3±0,36	8,5±0,28	0,11	>0.05
2.	Челночный бег, 3x10 м, с	12,64±0,12	12,79 ±0.14	0,18	>0.05
5.	Наклон вперед, см	5,06±0.15	5,44 ±0.1 5	1,8	>0.05
7.	Прыжок в длину с места, см	119,6±1,03	118,8±1,4	0,9	>0.05
8.	Шестиминутный бег, м	739,9±9,4	737,8±8,95	0,8	>0.05
9.	Гарвардский степ-тест, ИГСТ	60,75±1,1	60,40+0,7	0,32	>0.05

Таблица 3.3.

**Достоверность различий показателей физической
подготовленности и работоспособности контрольного и
экспериментального классов после эксперимента**

№ п/п	Тесты	Среднее значение показателей		t	P
		Контрольный класс	Эксперимен- тальный класс		
1.	Бег 30 м, с	8,1±0,30	7,5±0,32	2,3	<0,05
2.	Челночный бег, 3x10 м, с	12,0±0,13	11,5 ±0,15	3,2	<0,05
5.	Наклон вперед, см	5,36±0,34	6,03 ±0,23	2,9	<0.05
7.	Прыжок в длину с места, см	129,2±1,7	137,3±1,8	2,6	<0.05

8.	Шестиминутный бег, м	764,5±9,4	796,8±8,9	2,8	<0.05
9.	Гарвардский степ-тест, ИГСТ	63,67±0,56	66,43±0,57	2,4	<0.05

Исследование показало, что в начале эксперимента не было значимых различий между контрольным и экспериментальным классами ($P > 0,05$). Уровень физической работоспособности студентов, согласно значению индекса ступенчатого теста Гарварда, ниже среднего. Это свидетельствует о том, что уроки физкультуры не полностью решают проблему недостаточной физической активности школьников. Физическое воспитание не решает проблему формирования у детей мотивов и потребностей в регулярной физической активности как необходимого элемента здорового образа жизни; участвующие пассивно участвуют в уроках физической культуры, в результате чего у них остаются неразвитые функциональные возможности организма

В течение 2-3 кварталов учащиеся экспериментального класса занимались разработкой метода оптимизации эмоционального состояния учащихся младших классов.

Согласно этому методу, физическая культура целенаправленно поддерживает положительные эмоции, чтобы проявить естественный интерес к физической культуре. Дети контрольного класса занимаются традиционным методом. В результате проведенного эксперимента учащиеся экспериментального класса по показателям физической подготовленности и трудоспособности опередили учащихся контрольного класса. Различия между экспериментальными и контрольными классами после экспериментов стали статистически достоверными.

В таблице 3.2 показано, что до эксперимента учащиеся контрольного и экспериментального классов имели статистически не достоверные различия

($P > 0,05$). После проведения эксперимента эти различия стали статистически достоверными.

Согласно полученным данным можно сделать вывод о том, что уровень физической подготовленности, а также работоспособности после проведения эксперимента в экспериментальном классе стал достоверно ($P < 0,05$) выше по сравнению с контрольным.

Так, показатели бега 30м в экспериментальном классе выше, чем в контрольном на 7,4% (в экспериментальном классе среднее значение скоростных способностей соответствует $7,5 \pm 0,32$ с, в контрольном классе – $8,1 \pm 0,30$ с), челночного бега - на 4,1% (в экспериментальном классе - $11,5 \pm 0,15$ с, в контрольном классе - $12,0 \pm 0,13$ с), наклона вперед - на 12,5% (в экспериментальном классе $6,03 \pm 0,23$ см, в контрольном классе - $5,36 \pm 0,34$ см), прыжка в длину с места - на 5,9% (в экспериментальном классе – $137,3 \pm 1,8$ см, в контрольном классе – $129,2 \pm 1,7$ см), шестиминутного бега - на 4,05% (в экспериментальном классе - $796,8 \pm 8,9$ м, в контрольном классе - $764,5 \pm 9,4$ м), Гарвардского степ-теста - на 4,1% (в экспериментальном классе - $66,43 \pm 0,57$, в контрольном классе - $63,67 \pm 0,56$).

ВЫВОДЫ

1. Изучая анализ функций эмоций и их роли в обучении, хотелось бы еще отметить, что выполняя функции оценки, побуждения, эмоционального синтеза, «эмоции образуют мотивационную систему человека» (Изард К., [15]), влияющие на восприятие, память, мышление, воображение человека. Организация процесса обучения должна обеспечивать успешное решение учебных задач.

3. В результате проведенного теоретического и экспериментального исследования определены количественные и качественные параметры эмоционального состояния детей, при которых повышается их активность на уроках физической культуры; разработана методика оптимизации эмоционального состояния учащихся младших классов в процессе урока, использование которой повышает эффективность урока физической культуры.

Результаты педагогического эксперимента показали, что использование разработанной методики оптимизации эмоционального состояния учащихся младших классов в процессе урока физической культуры способствует созданию благоприятной атмосферы в классе в процессе урока физической культуры, что оказывает в свою очередь положительное воздействие на физическое и функциональное состояние организма учащихся младших классов, способствует более быстрому росту физических качеств.

4. Разработана методика оптимизации эмоционального состояния учащихся младших классов на уроке физической культуры. Сущность методики заключается, во-первых, в диагностике эмоционального состояния в процессе урока физической культуры; во-вторых, в достижении эмоционального единства учителя с учащимися в начале урока; в третьих, в поддержании необходимого эмоционального состояния учащихся на протяжении всего урока.

Обучение должно осуществляться только в рамках процесса обучения. Не только целенаправленно поддерживать оптимальное эмоциональное

состояние учащихся младших классов в процессе урока; необходимо уменьшить количество времени, затрачиваемого на обучение. Принимая во внимание то, что у ребенка есть преимущество в развитии, а не только в эмоциональной сфере ребенка; дети испытывают как физические, так и эмоциональные нагрузки, которые требуют очень значительного напряжения, при этом они не должны требовать от детей повышенного внимания. Это приводит к переутомлению учащихся, они хуже усваивают учебный материал, повышается риск травматизма, так как внимание становится рассеянным. В результате проделанной теоретико-практической работы было выявлено, что в подготовительной части у вас требуется повышенное внимание, в основной части (в зависимости от характера выполняемого вида деятельности) в ней не наблюдается сильных эмоциональных подвижных игр.

3. Данные проведенных теоретико-практических исследований свидетельствуют о существовании зависимости эффективности физической культуры от эмоционального состояния учащихся младших классов. Разработанная методика позволяет улучшить эмоциональное состояние учащихся. На статистически значимом уровне улучшается средний балл эмоционального состояния. В результате использования разработанной методики улучшились показатели функционального состояния учащихся. Показатели Гарвадского степ-теста повысились на статистически значимом уровне. Улучшение эмоционального состояния учащихся. У школьников статистически достоверно улучшились показатели скоростных, скоростно - силовых, координационных способностей и выносливости.

Таким образом, учащимся младшего класса, учащимся менее подвержены неблагоприятным воздействиям окружающей среды. В результате повышается эффективность обучения в целом.

Экспериментальная проверка предложенной методики изменения эмоционального состояния учащихся младших классов. В педагогическом

исследовании выявлена статистическая достоверность различий динамики изучаемых показателей.

Необходимо отметить, что проблема эмоционального состояния учащихся в школьной практике требует дальнейшего изучения. Она еще недостаточно изучена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амбурцев С.Н. Влияние соотношения различных методов упражнения на процесс формирования интереса школьников к урокам физической культуры: Дис. ... канд. пед. наук. - Челябинск, 1998. - 150 с.
2. Амбурцев С.Н. Интерес как решение противоречия между желаемым и необходимым в содержании школьного учебного процесса /У Материалы II-й региональной конференции: Сб. / Под ред. В.С.Быкова-Челябинск, 1998. - С. 60-61.
3. Анохин Н.А. Физиология человека: Учебное пособие. - 3-е изд.- М.: Просвещение: Владос, 1995. - 416 с.
4. Астахов А.И. Воспитание творчеством // Физическая культура в школе. - 1994. - № 2. - С. 34-38.
5. Бараз Э.А. Формирование познавательных интересов младших школьников в процессе личностно ориентированного взаимодействия

участников обучения: Дис. канд. пед. наук / УралГАФК. - Челябинск, 1998. - 175 с.

6. Бардин К.В. Как научить детей учиться: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 112 с.

7. Блонский П.П. Развитие мышления школьника. - М.: Педагогика, 1995,- 128 с.

8. Веселая физкультура: Учеб. для учащихся 1 кл. четырехлет. нач. шк. / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев, Т.Ю.Торочкова, Р.Я.Шитова. - М.: Просвещение, 1996. - 64 с.

9. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений / Под ред. О.В

10. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. - 1966. - № 6. - С. 74-78.

11. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ - метод. пособие к курсу "Психология человека". - М.: Рос. пед. агенст- во, 1998. - 272 с.

12. Горбунов Г.Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта: Автореф. дис. ... докт. пед. наук / ГАФК СПб. - СПб, 1994. - 58 с.

13. Губарева Т.А. Проблема мотивации занятий младших школьников физической культурой // Физическая культура и олимпийское движение на Урале: Сб. тез. докл. / Под ред. Л.А.Семенова, Л.А.Рапопорта, А.В.Чудиновских, И.В.Брызгалова. - Екатеринбург. 1999. - С. 27-29.

14. Зобков В.А. Психология младших школьников с различными типами отношения к физической культуре // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 1. - С. 16-17.

15. Изард К.Е. Психология эмоций / Под ред. Л.Я. Гозмана, М.С Егоровой. - М.: Изд-во МГУ, 1999. - 439 с.

16. Ильин Е.П. Эмоции и чувства: Учеб. пособие- СПб: Питер, 2011. - 287 с.

17. Коротков И.М. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физ. культуры. - М.: Просвещение, 1979. - 190 с.
18. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учеб. пособие. - 3-е изд. - М.:Изд-во УРАО, 1997. - 176 с.
19. Лутошкин А.Н. Эмоциональные потенциалы коллектива: Моногр. - М.: Педагогика, 1988. - 128 с.
20. Лях В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 9. - С. 10-14.
21. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 1. - С.5-10.
22. Матвеев А.П. Физическая культура личности как проблема педагогики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - № 2. - С. 10-12.
23. Обухова Л.Ф. Детская психология: Теории, факты, проблемы. - М.: Тривола, 1995. - 360 с.
24. Особенности психического развития детей 6-7 летнего возраста /Под ред. Д.Б.Эльконина, А.Л.Венгера; НИИ общ. и пед. психологии Акад. пед. наук СССР. - М.: Педагогика, 1988. - 136 с. - (Педагогическая наука - реформе школы).
25. Роджерс К. Эмпатия // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. Н. Вилюнаса и Ю.Б. Гиппенрейтер. - М., 1984. - С. 235-237.
26. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: Учеб. пособие / АН СССР. Ин-т философии. - 2-е изд. - М.:Учпедгиз, 1946. - 704с.
27. Сибатров В.П. Игра как средство физического воспитания, развития познавательной активности школьников в образовательном пространстве малого города // Здоровье, спорт, наука, образ жизни: Сб. науч. ст. - Йошкар-Ола, 1998. - 92 с.

28. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения. В 2-х т. - Т.2. Вопросы обучения / Под ред. В.Я. Струминского. - М.: Учпедгиз, 1954. - 735 с.

29. Фомин Н.А. Физиология человека. - М.: Просвещение: Владос, 1995. - 401 с.

30. Харитонов В.И. Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащейся молодежи. (Нормативные требования по оценке физической подготовленности): Учеб. пособие для студентов ИФК. - Челябинск, 1994. - 40 с.

31. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. - М.: Просвещение, 1990,- 319 с.

32. Черник Е.С. Наглядность в работе учителя физической культуры: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1991. - 128 с.

33. Шевченко С.Д. Школьный урок: как научить каждого. М.: Просвещение, 1991. - 175 с. - (Мастерство учителя: идеи, советы, предложения).

34. Эльконин Д.Б. Введение в психологию развития (в традиции культурно-исторической теории Л.С. Выготского). - М.: Тривола, 1994. - 168 с.

Приложения

Цветовой диапазон настроений¹

Тональность настроений	Мое настроение сейчас
Красный цвет (Восторженное)	
Оранжевый цвет (Радостное)	
Желтый цвет (Приятное)	
Зеленый цвет (Спокойное, уравновешенное)	
Синий цвет (Грустное)	
Фиолетовый цвет (Тревожное)	
Черный цвет (Крайне неудовлетворительное)	
Трудно сказать	

В цветовом диапазоне настроений, который предлагался учащимся для оценки своего эмоционального состояния, какой цвет какое настроение обозначает не указывалось. В колонке «тональность настроений» в соответствии с указанным цветом была только цветовая полоса, как условное обозначение того или иного настроения.