



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психологическая коррекция эмоционального состояния младших школьников,
занимающихся боксом

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология и педагогика инклюзивного образования»

Проверка на объем заимствований:
51,69% авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 30 » 05 2019 г.
зав. кафедрой ТиПП
Кондраьева О.А.
Кондраьева О.А.

Выполнил:
студент группы
ЗФ-510/098-5-1
Ходилин Тимур Юрьевич

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент
Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск
2019

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы исследования проблемы психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом	
1.1. Понятие эмоционального состояния в психологии.....	7
1.2. Особенности проявления эмоционального состояния младших школьников при занятиях боксом	14
1.3. Теоретическое обоснование модели психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.....	19
Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом	
2.1. Этапы, методы и методики опытно-экспериментального исследования.....	27
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	32
Глава 3. Опытное-экспериментальное исследование эффективности психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом	
3.1. Программа психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом	38
3.2. Анализ эффективности психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.....	46
3.3. Психолого-педагогические рекомендации тренерам и спортсменам по оптимизации эмоционального состояния при занятиях боксом	51
Список литературы	58
Приложения	65

Введение

Исследование проблемы психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом актуально, поскольку одной из важных проблем спорта является эмоциональное состояние спортсменов. При занятиях боксом и подготовки к соревнованиям у младших школьников возникают проблемы эмоционального состояния, связаны они с тем, что юные спортсмены испытывают большую нагрузку на тренировках и в школе, так же испытывают эмоциональную тревожность, связанную с ожиданием предстоящих соревнований. Занятие боксом является неким испытанием на прочность нервной системы, поэтому, зачастую, является травмирующим для спортсменов.

В спортивной подготовке боксеров особое место занимает психологическая коррекция их эмоционального состояния. В совокупности с другими эмоциональными проявлениями (эмоциональный тон, эмоциональный отклик, эмоциональное поведение, эмоциональное отношение и др.) они являются главной характеристикой человека. Для обеспечения работоспособности юных боксеров в спортивной психологии выделяют отдельно раздел, направленный на физическое и психологическое восстановление спортсменов после тренировочных занятий.

Анализ научно методической литературы и обобщение передового практического опыта подтверждает, что психологическое состояние – это результат соотношения эмоциональной устойчивости личности с характером воздействий, влияющих на эмоциональное состояние. Большинство специалистов в своих исследованиях считают, что главная цель управления эмоциональным состоянием спортсменов – это повышение у них эмоциональной устойчивости, являющейся одним из наиболее важных условий выступлений на соревнованиях и успешности проведения тренировочной работы. При рассмотрении специальной

литературы было установлено, что в современных исследованиях и публикациях недостаточное внимание уделяется психологическому состоянию спортсменов.

Проблема эмоционального состояния указаны в отечественной психологии (Ю.Л. Александровский, П.К. Анохин, Н.Я. Батова, В.К. Вилюнас, Н.Н. Грот, Б.И. Додонов, А.Н. Леонтьев, П.В. Симонов, Е.Д. Хомская и др.) и зарубежной (М. Арнольд, В. Вундт, Д. Гоулман, Ч. Дарвин, Р. Декарт, У. Джемс, Д. Линдсли, Дж. Локк, У. Мак-Дугалл, Э. Ортони, Х. Остер, Р. Плутчик, С. Томкинс, Дж. Уотсон, П. Н. Фрийд и др.)

Особенности эмоционального состояния юных спортсменов представлены в трудах (А.П. Гузенко, Л.А. Овчинникова, А.Н. Акопян, Л.Д. Маркинова, А.В. Плеханова, Ю.В. Украинцева, А.Я. Чебыкин, Е.А. Юматов).

Модель психолого-педагогической коррекции представлена в отечественной (В.И. Долгова, В.И. Загвязинский, Ю.А. Конаржевский) и зарубежной (Дж. Боулби) психологии.

Тем самым, вышеизложенное определило актуальность исследования выбранной нами темы «Психологическая коррекция эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом».

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы, психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

Объект исследования: эмоциональное состояние младших школьников, занимающихся боксом.

Предмет исследования: психологическая коррекция эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

Гипотеза исследования:

1) Эмоциональное состояние младших школьников, занимающихся боксом, характеризуется такими негативными проявлениями, как: повышенный уровень агрессивности, эмоциональной неуравновешенности, негативное отношение к окружающим.

2) Психологическая коррекция эмоциональное состояние младших школьников, занимающихся боксом, будет эффективной, если:

– будут проанализированы и учтены корреляционные связи между показателями эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом;

– будет разработана модель формирования, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков;

– средством реализации модели выступит психологическая программа психологической коррекции эмоциональное состояние младших школьников, занимающихся боксом, включающая 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Задачи исследования:

1. Изучить эмоциональное состояние в психолого-педагогической литературе.

2. Проанализировать психологические особенности эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

3. Разработать модель психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

4. Подготовить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать и реализовать программу психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

7. Оценить эффективность использованной программы.
8. Разработать психологические рекомендации тренерам и спортсменам по оптимизации эмоционального состояния при занятиях боксом.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ литературы, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование, экспериментальное тестирование.
2. Эмпирические: методика «Карта эмоциональных состояний» (С. Панченко), методика «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» (Б.Н. Смирнов), проективная методика «Несуществующее животное» (А.Л. Венгер).
3. Методы математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Практическая значимость работы состоит в разработке программы психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом и психологической рекомендаций по коррекции эмоционального состояния младших школьников.

База исследования: экспериментальная работа проводилась на базе муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №3 по боксу». Выборку составили спортсмены в возрасте от 7 до 10 лет, общее число испытуемых 28 человек.

Квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка литературы.

Глава 1. Теоретические основы исследования проблемы психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом

1.1. Понятие эмоционального состояния в психологии

Эмоциональных проявлений человека выражается в эмоциональных реакциях, эмоциональных процессах, чувствах, эмоциональных состояниях, отношениях, устойчивых особенностях личности. Эмоции в широком смысле объединяет все эти понятия. Эмоциональные проявления, давно вызывают практический и научный интерес у психологов.

В психологическом словаре эмоции ориентируются как определенный класс психологических процессов и состояний, связанных с необходимостями, потребностями и мотивами, отображающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, веселье, страха и т. д.) значимость деятельных на индивида явлений и обстановок для воплощения его жизнедеятельности. Данное определение позволяет сделать вывод о том, что формой существования эмоций является актуально переживаемое состояние. В психологии эмоции традиционно делятся на чувства, аффекты, собственно эмоции и настроение. И все же исследования эмоциональных состояний как отдельного целостного психологического явления наступает, на наш взгляд, с этапа выделения психологии состояний в самостоятельную отрасль психологической науки. Психология состояний оценивает все возможные классы эмоциональных состояний: деятельностные, мотивационные, волевые, в том числе и эмоциональные [6].

Ситуация исследования психологических состояний как автономного психологического парадокса стартовала в двадцатом веке. Основные постулаты в области психологии состояний одним из первых выдвинул

отечественный ученый Н. Д. Левитов. В своей книге он довольно подробно описал задачи для исследования психологических состояний, которые актуальны для психологов в настоящее время. «В качестве отдельной задачи Н. Д. Левитов выделяет исследование психологических состояний при грубых нарушениях психологической работы. Общая задача данных исследований, бесспорно, сводится к тому, чтобы разработать надежную практическую систему управления психологическим состоянием» [29].

В настоящее время, как показывает анализ литературных источников, большая часть задач, определенных Н. Д. Левитовым перед наукой, выполнена. В исследовательских трудах В. А. Ганзена, Л. Г. Дикой, Л. В. Куликова, Т. А. Немчина, А. О. Прохорова, Ю. Е. Сосновиковой, И. И. Чесноковой и др. отражены теоретические и методологические аспекты проблемы эмоциональных состояний: приводятся классификации и методы изучения состояний, определение понятия, функциональная структура феномена. «Психология состояний – это ветвь, изучающая природу, механизмы, закономерности протекания психологических, активных, эмоциональных состояний, осознаваемых или неосознаваемых личностью в процессе работы, общения и поведения» [11, 14, 26, 37, 46, 67, 77].

Эмоциональные состояния стали объектом внимания ученых еще в древности. Алкмеон, Демокрит, Платон, Сократ упоминали в своих трудах о «состояниях души» человека, обусловленных влиянием внутренних и внешних факторов. Аристотель, относя психологические состояния к особым состояниям души, подчеркивал их ассоциаций с «характеристиками телесного субстрата», «выделял их в самостоятельную эмоциональную категорию». И. М. Сеченов обратил внимание на связь эмоциональных состояний с внутренними органами и внешними проявлениями [60].

В конце тридцатых годов минувшего века Ганс Селье выдвинул теорию об общем адаптационном синдроме – концепцию стресса.

Согласно Селье, стресс есть необычный ответ организма на каждое предъявленное ему задание. В реальное время выделяют физиологический, физический, патологический и эмоциональный стресс, при этом под стрессом понимаются необычные физические и психологические проявления адаптационной энергичности при действии каждого важного для организма моментов. Трактовка стресса как механизма приспособления реакций организма к внешней среде разрешает отнести его к категории эмоциональных состояний [58].

Н. Д. Левитов определяет эмоциональное состояние как целостную характеристику психологической деятельности за определенный период времени, показывающую своеобразие протекания психологических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психологических свойств личности. Аналогичным образом определяют психологические положения Джемс и Рибо, Ю. Е. Сосновикова [67].

Другой подход к осознанию психофизиологического состояния у специалистов по психологии, изучающих активные состояния, образующиеся в работе: Е. П. Ильин, А. Б. Леонова и др. Они знают активное положение как интегральный комплекс наличных данных тех функций и свойств человека, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение работы [19, 30].

Более абсолютное и четкое определение эмоционального состояния дает А. О. Прохоров. Дополняя определение Н. Д. Левитова, он предусматривает состояние о связи переживания и внешней деятельности, поведения, а еще осознания истории как ведущей предпосылки возникновения эмоциональных состояний. «Эмоциональное состояние – это отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома (совокупности) в динамике психологической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в континууме времени» [46].

Л. В. Куликов оценивает эмоциональное положение как сложную психологическую реакцию, выделяет надлежащие главные детерминанты состояния [26]. Детерминанты описаны на рисунке 1.



Рис. 1 Детерминанты психологических состояний по Л. В. Куликову

В ряде случаев познания, информированность личности снимают эмоции, изменяют эмоциональный настрой и поведение личности. Между этими факторами П. В. Симонов отмечает [61]:

– индивидуальные (типологические) особенности субъекта, прежде всего индивидуальные особенности его эмоциональности, мотивационной сферы, волевых качеств и т. п.;

– фактор времени, в зависимости от которого эмоциональная реакция приобретает характер стремительно развивающегося аффекта или настроения, сохраняющегося часами, днями и неделями;

– качественные особенности потребности. Так, эмоции, возникающие на базе социальных и духовных потребностей, принято именовать чувствами. Низкая вероятность избегания нежелательного

воздействия породит у субъекта тревогу, а низкая вероятность достижения желаемой цели – фрустрацию.

Все перечисленные моменты обуславливают, как заявляет П. В. Симонов, только варианты безграничного обилия впечатлений, в то время как важными и необходимыми считаются лишь два фактора: надобность и вероятность (возможность) ее удовлетворения [там же].

Адепты личностно-деятельностного подхода к эмоциональным состояниям: В. А. Ганзен, Н. Д. Левитов, Ю. Е. Сосновикова и др. - выделяют всевозможные причины для систематизаций состояний. Приведенные ими аспекты дают возможность, как выделить эмоциональные состояния в отдельный класс состояний, так и охарактеризовать эмоциональное положение по классификационным основаниям [11, 29, 67].

Классификация Ю. Е. Сосновицкой основывается на совокупных значительных философских принципах рассмотрения явлений: категориях времени, места, структуры и функций. В согласовании с данными принципами она выделяет надлежащие основы систематизаций состояний (рисунок 2) [67].

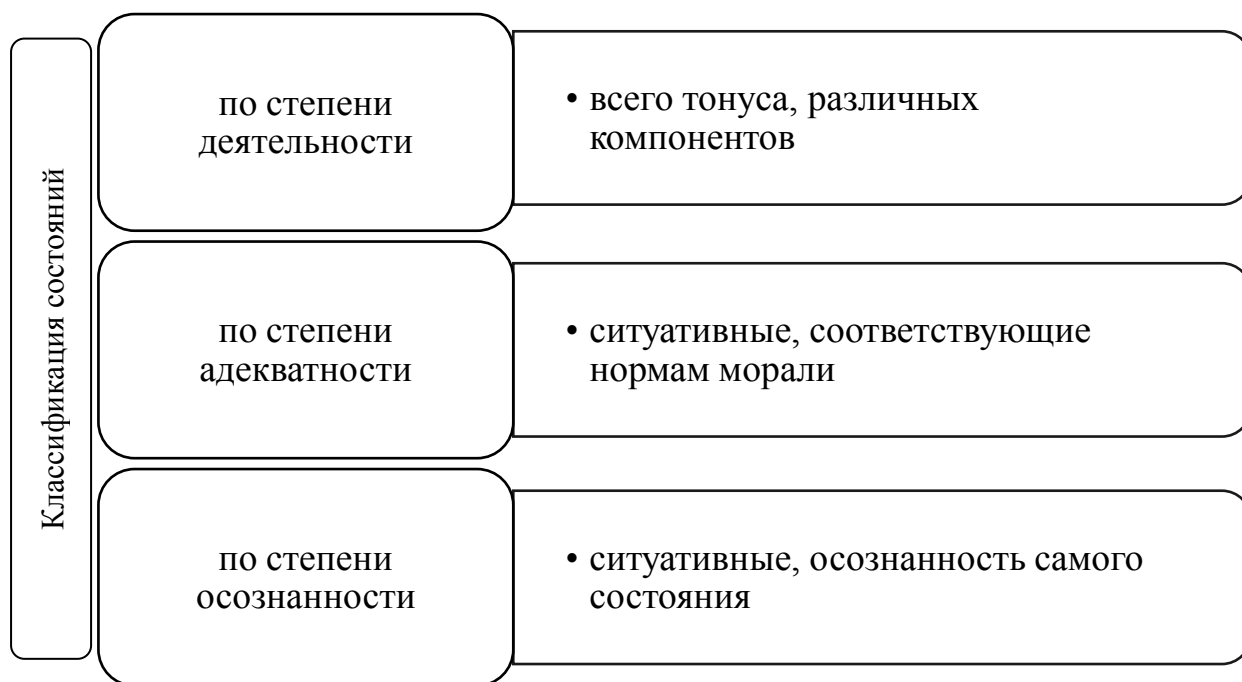


Рис. 2 Классификация состояний по Ю. Е. Сосновицкой

Для анализа эмоциональных состояний Н. Д. Левитов предлагает использовать основания, описанные на рисунке 3 [29].

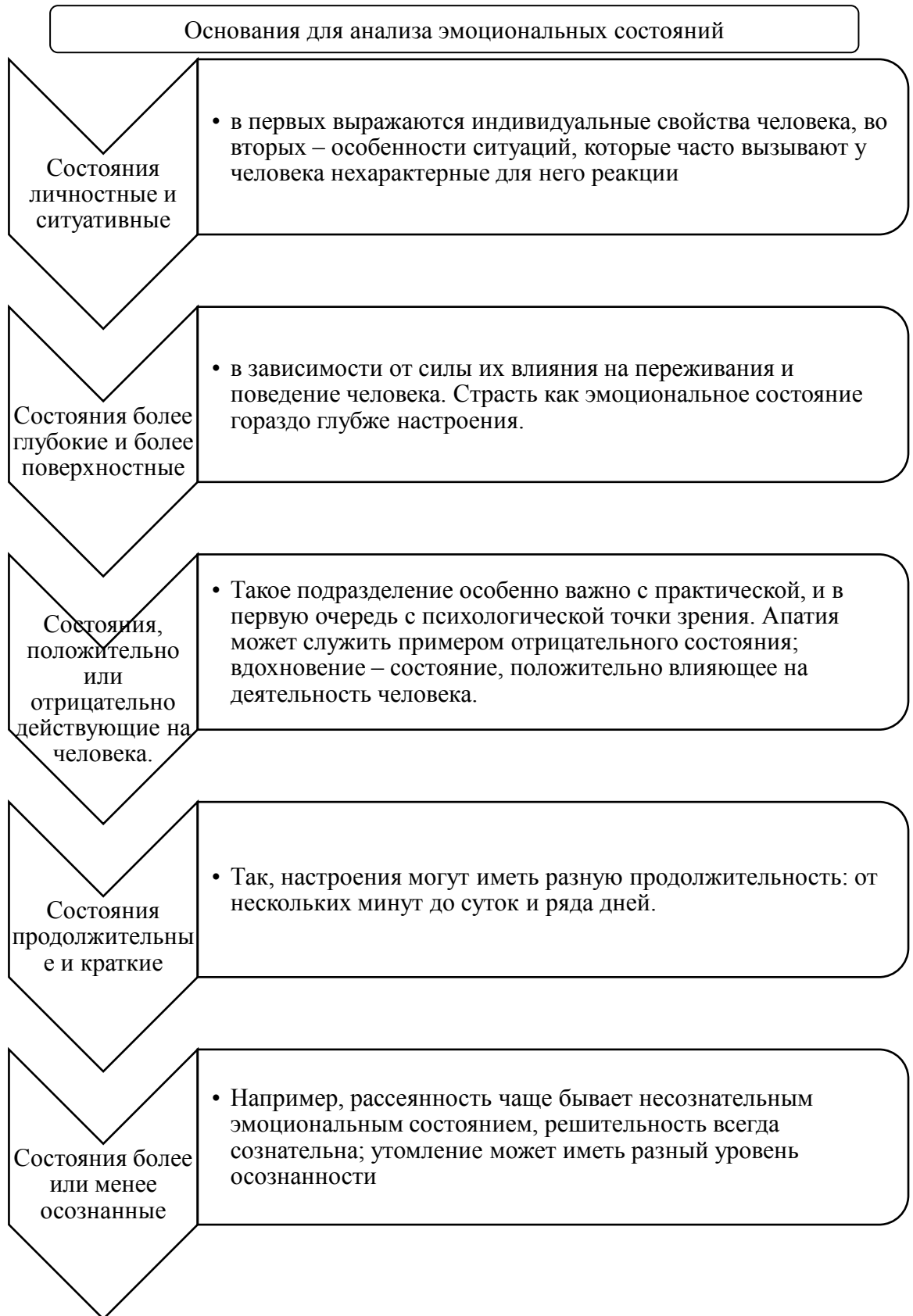


Рис. 3 Основания для анализа эмоциональных состояний

Л. В. Куликов выделяет эмоциональные состояния в весьма специфический класс состояний, отличающийся большим объемом, наибольшим пересечением с другими классификационными группами, поэтому целесообразнее рассматривать не эмоциональные состояния в чистом виде, а эмоциональные характеристики, которые присущи любым эмоциональным состояниям: волевым, когнитивным, состояниям внимания, сознания [26].

В. А. Ганзен, Л. В. Куликов, Н. Д. Левитов, А. О. Прохоров, Ю. Е. Сосновикова и др. выделяют эмоциональные состояния в отдельный класс эмоциональных состояний, отличающихся специфической структурой и внешним выражением [11, 26, 29, 46, 67].

В. А. Ганзен в своем исследовании приводит классификацию эмоциональных состояний человека: 1) состояния, характеризующие аффективно-волевою сферу деятельности человека; 2) состояния сознания – внимания [11].

Так же, их делят на две большие группы: положительные (благоприятные, улучшающие выполнение деятельности) и отрицательные (неблагоприятные, ухудшающие выполнение деятельности).

Таким образом, эмоциональное состояние определяют как отражение человеком ситуации в виде устойчивой целостной совокупности в динамике психологической деятельности личности, которая выражается в единстве поведения и переживания в непрерывном времени. Среди большого количества эмоциональных явлений, реакций, процессов и черт личности – эмоциональное состояние как форму проявления чувств и эмоций необходимо рассматривать отдельно и выделить его в качестве отдельной категории.

1.2. Особенности проявления эмоционального состояния младших школьников при занятиях боксом

Актуальность проблемы исследования обусловлена основной задачей психологической подготовки спортсменов. В содержание спортивной тренировки, как процесса обучения и воспитания, наряду с технической, тактической, теоретической подготовкой, входит и подготовка волевая, которая является одним из существенных разделов психологической подготовки спортсменов. При этом психологическая подготовка самый сложный раздел тренировочной деятельности спортсменов.

Как указывает А.Ц. Пуни, эмоциональное состояние при подготовке к соревнованию проблема и психологическая, и педагогическая. Психологической она является потому, что речь здесь идет о создании в процессе спортивной тренировки в единстве с технической, тактической, физической, волевой подготовкой психологической готовности спортсмена к выступлению в каждом конкретном соревновании. Последняя относится к категории эмоциональных состояний, изучение которых входит в компетенцию психологии. Педагогическим аспектом проблемы является изыскание путей и средств обеспечения эмоциональной готовности к соревнованию в процессе обучения и воспитания спортсменов. Изучение этих вопросов относится уже к области теории и методики спортивной тренировки [48].

Калинкина Е. В., Синкина О. А. Очень существенно, что эмоциональные состояния при многократном их проявлении могут приобретать устойчивый характер. Состояние эмоциональной готовности к соревнованию, как и всякое эмоциональное состояние, имеет сложную внутреннюю картину - в виде целой гаммы переживаний спортсменом ожидания предстоящего соревнования, перепитий спортивной борьбы своих партнеров и противников, процесса собственного вступления в

борьбу, ее течения и результатов (этапных и конечных). Проявление этих переживаний характеризуется внешними особенностями поведения и действий, по которым можно объективно судить об эмоциональном состоянии и его динамике у спортсмена [20].

Ильин Е. П. Необходимо подчеркнуть, что состояние эмоциональной готовности к соревнованию - один из компонентов, входящих в понятие «спортивная форма». Это существенный ее признак, отсутствие которого вообще не позволяет говорить о спортивной форме. То или иное его изменение приводит к изменению спортивной формы. Состояние эмоциональной готовности к соревнованию не возникает само по себе. Оно формируется в процессе спортивной деятельности при активном, творческом отношении к ней тренера и самого спортсмена. Общее стремление к улучшению спортивных достижений в соревновательных условиях возникает и закрепляется в процессе тренировки. Педагогически организованный процесс формирования эмоционального состояния боксера в ходе многолетней тренировки и соревнований составляет содержание психологической подготовки [18].

Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. отмечают, что факт участия в соревнованиях всегда так или иначе, влияет на психологию спортсмена. Предсоревновательное эмоциональное состояние может зависеть от квалификации спортсмена, степени его уверенности в возможности добиться результата, который он определил для себя, или того, которого ждут от него команда, спортивная организация, общественность; от времени, отделяющего спортсмена от начала соревнований; от типа его нервной системы и подготовленности; от организованности команды; от взаимоотношений между тренером, боксером и между всеми членами команды [12].

Вяльшин И.Т. подчеркивает, что обычно эмоциональное состояние боксера в предстартовый период особенно усиливается к моменту начала жеребьевки (она проводится с утра в 1-й день соревнования после

взвешивания). Жеребьевка является как бы кульминационным пунктом состояния. До нее в переживаниях боксера было много неопределенности, ибо он не знал, с кем ему придется встретиться в первом же бою. После взвешивания и прохождения жеребьевки боксеры - «сгонщики» получают временную психологическую разрядку и имеют возможность утолить голод и жажду. После жеребьевки переживания боксера конкретизируются. Например, боксер с удовлетворением воспринимает первую встречу с противником, с которым он хочет встретиться, и дальнейший график боев. Другой боксер, может отнестись к результату своей первой встречи с большим сомнением. Бывает, что сообщение о первой встрече очень ошеломляет спортсмена, так как его противник - единственно опасный соперник среди всех остальных. Словом, после жеребьевки создается много всевозможных вариантов отношения к предстоящим встречам. Особенно остро предстартовые реакции проявляются у боксеров непосредственно перед выступлением, в процессе ожидания выхода на ринг. У боксеров ясно обнаруживаются в это время, по меньшей мере, три основных предстартовых состояния, которые известны в литературе: боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия [9].

Положительное состояние боевой готовности чаще всего наблюдается у хорошо подготовленных боксеров, обладающих сильной и уравновешенной нервной системой. Это состояние внешне мало чем отличается от обычного состояния боксера или вызывает небольшое возбуждение, проявляемое в решительных жестах, в тоне голоса. Отрицательные предстартовые состояния - предстартовая лихорадка и предстартовая апатия - обычно характеризуются тем, что спортсмены не уверены в своих силах, их преследуют навязчивые мысли о соревнованиях и т. д. Внешне это выражается в резком изменении обычно присущего боксеру поведения. Существует целый комплекс навязчивых мыслей, которые проявляются в виде всевозможных опасений и страхов. Они получили

название «психологических барьеров» и служат серьезным препятствием для достижения оптимального эмоционального состояния. К таким «психологическим барьерам» в боксе Марков В.А., Штейнбах В.Л. относят [36]:

- страх перед проигрышем (он может быть вызван обостренным самолюбием и тщеславием, опасением подвести команду, мыслью об отрицательной оценке выступления близкими людьми, тренером, прессой, опасением, что исключат из сборной, не включают в состав команды на международные соревнования, не присвоят спортивного звания и т. д.);

- страх перед противником, вызванный знанием его сильных сторон (большой выносливости, резких ударов, стойкости), боязнь проиграть нокаутом, а также ввиду явного преимущества противника или боязнь получить повторную травму (в связи с рассечением брови, повреждением пальцев и др.);

- боязнь необъективного судейства в связи с недостаточной квалификацией судей, их субъективным отношением к противнику, реакция зрителей и другие сбивающие факторы.

Под влиянием этих и других, подобных им, мыслей и эмоций спортсмен становится чрезмерно возбужденным или вялым, апатичным.

Находясь в состоянии стартовой лихорадки, боксер сильно волнуется, не может представить себе объективную картину предстоящего боя и сосредоточиться на плане своего выступления. Желание выиграть бой сменяется у него всяческими опасениями о ходе встречи, о ее результате. У боксера ухудшается внимание, нарушается память. Внешне это выражается в излишней разговорчивости, учащенном дыхании и пульсе, в усиленной потливости, дрожании рук, утрированной мимике и жестикуляции, частых позывах к мочеиспусканию и т. д.. Некоторые особенно возбудимые боксеры, у которых процесс возбуждения преобладает над процессами торможения, перед боем становятся крайне раздражительными и вспыльчивыми, не могут сидеть на месте, суетятся,

резко и грубо реагируют на вопросы, замечания и советы товарищей. Иногда боксеры стремятся шутками, остротами отвлечь себя от мыслей о предстоящем бое. Одним это удается, а другие еще больше взвинчиваются и нередко, «перевозбудившись», впадают в состояние «запредельного торможения» - становятся вялыми, теряют интерес к встрече.

С точки зрения П.В. Галочкина, боксер, находящийся в состоянии стартовой апатии, угнетен, подавлен встречей. Предстоящий бой видится ему в плохом свете. У него пропадает желание выступать на ринге, появляется безразличие к бою и окружающей обстановке. У таких боксеров наблюдается упадок сил, ослабление скорости и интенсивности восприятия и внимания, снижение мышечного тонуса и деятельности сердечнососудистой системы, некоторые боксеры становятся мнительными, замкнутыми и неразговорчивыми, хотя в обычных условиях они не проявляют этих качеств [10].

Ковтик А.Н. Психологическую подготовку в предсоревновательный период можно разделить на два раздела [22]:

- 1) Общая эмоционально психологическая подготовка к соревнованию;
- 2) Эмоционально психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка достигается приближением условий учебно-тренировочных занятий к типичным условиям соревнований в боксе. Этим, помимо развития и закрепления общего стремления к борьбе за победу в условиях соперничества с другими спортсменами, достигается совершенствование важных для достижения успеха физических (быстрота, сила, ловкость и др.) и психологических (волевых, интеллектуальных и др.) качеств.

Кроме того, что очень важно, спортсмен приучается и адаптируется к соревновательной обстановке, всегда волнующей, увеличивающей ответственность за свои действия, за результат боя.

Таким образом, особенностями эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, являются: повышенный уровень агрессивности, эмоциональной неуравновешенности, негативному отношению к окружающим. Под влиянием страха перед проигрышем, перед противником, боязнью необъективного судейства в связи с недостаточной квалификацией судей, их субъективным отношением к противнику, реакция зрителей и другие сбивающие факторы, спортсмен становится чрезмерно возбужденным или вялым, апатичным.

1.3. Теоретическое обоснование модели психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом

Для успешного проведения коррекционной работы необходимо провести процесс моделирования коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

Нами выделяются три этапа моделирования:

1. Целеполагание;
2. Построение «дерева целей»;
3. Построение модели коррекции.

Первым этапом моделирования является целеполагание. Целеполагание - это начальная точка в любой человеческой деятельности. Это процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом и осуществления идеи. Данный этап является первичной фазой управления предусматривающим постановку генеральной цели и совокупности целей (дерева целей) в соответствии с назначением (миссией) системы, стратегическими установками и характером решаемых задач (В.И. Долгова) [15].

Вторым этапом моделирования является построение дерева целей.

Для осуществления наиболее успешной психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, нами было составлено «дерево целей», представленное на рисунке 4.

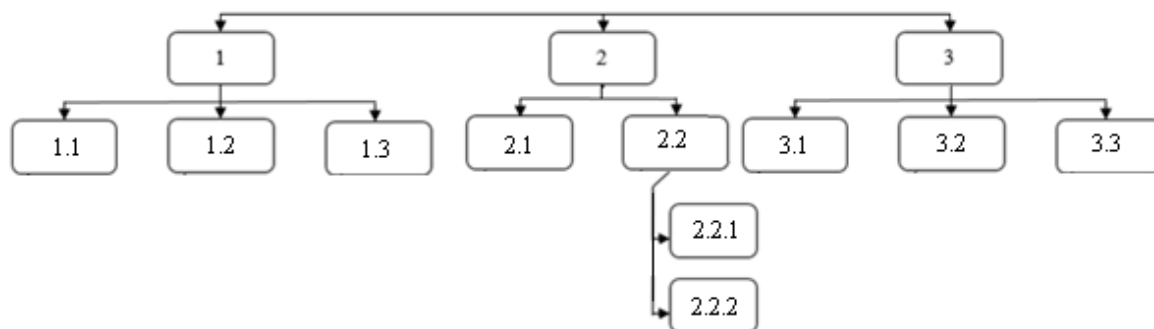


Рис. 4 «Дерево целей» психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом

1. Генеральная цель – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы, психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

1.1. Проанализировать литературу по проблеме эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

1.2. Определить особенности коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

1.3. Теоретически обосновать модель коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

2. Экспериментально определить эмоциональное состояние младших школьников, занимающихся боксом.

2.1 Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать и проанализировать результаты исследования.

2.2.1. Охарактеризовать выборку исследования эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

2.2.1 Проанализировать диагностику и результаты эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

3. Экспериментально проверить эффективность коррекционной программы эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

3.1. Охарактеризовать программу коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

3.2. Разработать рекомендации по коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

Третьим этапом моделирования является непосредственное составление модели. Рассмотрим само понятие «модель», которое дается в психолого-педагогической литературе. В науке модели используются для изучения любых объектов (явлений, процессов), для решения самых разнообразных научных задач и получения тем самым какой-то новой информации. Поэтому модель определяется обычно как некий объект (система), исследование которого служит средством для получения знаний о другом объекте (оригинале) [72].

А. Штофф дает такое определение модели - это такая мысленно представленная или материально реализованная система, которая, отображая или воспроизводя существующий или проектируемый объект исследования, способна замещать ее так, что ее изучение дает нам новую информацию об этом объекте [78].

В.Д. Симоненко определяет модель как систему объектов или знаков, воспроизводящая более существенные свойства системы - оригинала [38].

А.Я.Савельев считает, что модель - это «такая мысленно представленная или материально реализованная система, которая, отображая или воспроизводя существующий или проектируемый объект исследования,

способна замещать ее так, что ее изучение дает нам новую информацию об этом объекте» [56].

Ю. П. Прокудин и Т. Е. Милосердова подчеркивают, что процесс создания модели достаточно трудоемкий, исследователь как бы проходит через несколько этапов [45]:

Первый - тщательное изучение передового опыта, связанного с интересующим исследователя явлением, анализ и обобщение этого опыта, и создание гипотезы, лежащей в основе будущей психологической модели.

Второй - составление программы исследования, организация практической деятельности в соответствии с составленной программой, внесение в нее коррективов, подсказанных практикой, уточнение первоначальной гипотезы исследования, взятой в основу модели.

Третий - создание окончательного варианта модели. Если на втором этапе исследователь как бы предлагает различные варианты конструируемого явления, то на третьем этапе он на основе этих вариантов создает окончательный образец того процесса (или проекта), который собирается воплотить.

Особое значение приобретает моделирование как метод познания в тех случаях, когда эмпирическая картина изучаемого явления неполная, не выявлена в деталях. Синтез имеющихся знаний о конкретном объекте и выявление более важных для исследования его неизученных сторон - основное преимущество метода моделирования.

В настоящее время в психолого-педагогических исследованиях широко используется метод моделирования. Модель психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, представлена на рисунке 5.

Модель психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, включает в себя 4 блока:

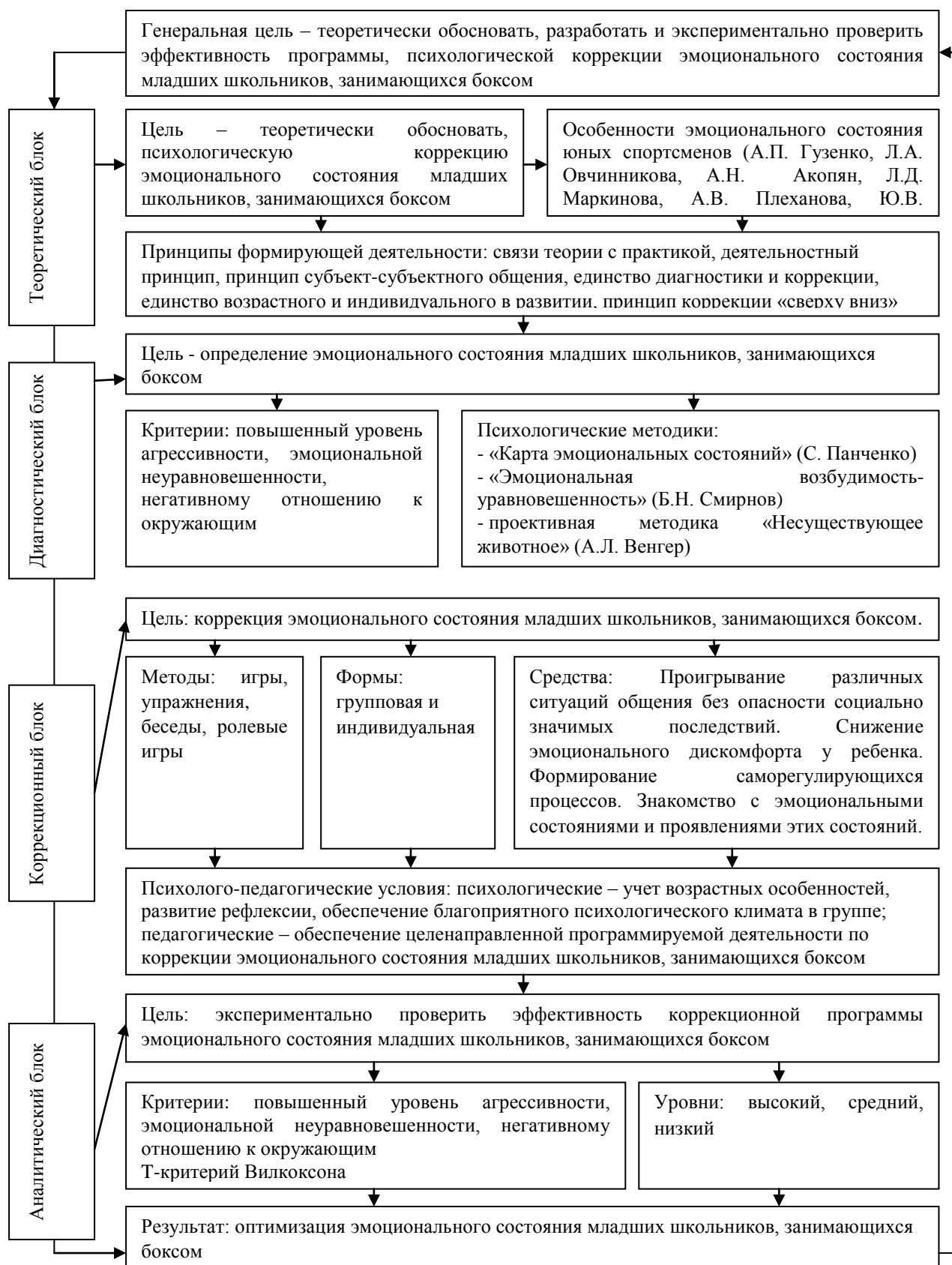


Рис. 5 Модель психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом

1. Теоретический блок. Содержит в себе методологические подходы и принципы, на которых строится исследование. Раскрывает содержание психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом. Включает структуру психолого-педагогической коррекции.

2. Диагностический блок. При реализации данного блока проводится анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, на основании полученных данных осуществляется подбор диагностических методик (методика «Карта эмоциональных состояний» (С. Панченко), методика «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» (Б.Н. Смирнов), проективная методика «Несуществующее животное» (А.Л. Венгер) и их проведение на выборке младших школьников, занимающихся боксом.

3. Коррекционный блок. Включает в себя организацию и проведение занятий по коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, на основании данных полученных в ходе реализации диагностического блока.

4. Аналитический блок. Включает в себя анализ результатов исследования. Суть данного блока в анализе полученной в ходе реализации предыдущих блоков, и разработка рекомендаций для закрепления полученного результата. Результатом реализации модели психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом должно явиться оптимизация их эмоционального состояния.

Таким образом, любое исследование целесообразно начинать с составления «дерева целей». Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы, психологическая коррекция эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом. Модель психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом,

которая разработана в ходе анализа литературы предполагает в себе 4 блока: теоретический блок, диагностический блок, коррекционный блок, аналитический блок. Результатом реализации модели психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом должно явиться оптимизация их эмоционального состояния.

Вывод по 1 главе

Эмоциональное состояние определяют как отражение человеком ситуации в виде устойчивой целостной совокупности в динамике психологической деятельности личности, которая выражается в единстве поведения и переживания в непрерывном времени. Среди большого количества эмоциональных явлений, реакций, процессов и черт личности – эмоциональное состояние как форму проявления чувств и эмоций необходимо рассматривать отдельно и выделить его в качестве отдельной категории.

Особенностями эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, являются: повышение тревожности, агрессивности. Под влиянием страха перед проигрышем, перед противником, боязнью необъективного судейства в связи с недостаточной квалификацией судей, их субъективным отношением к противнику, реакция зрителей и другие сбивающие факторы, спортсмен становится чрезмерно возбужденным или вялым, апатичным.

Исследование психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом целесообразно начинать с составления «дерева целей». Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы, психологическая коррекция эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом. Модель психологической

коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, которая разработана в ходе анализа литературы предполагает в себе 4 блока: теоретический блок, диагностический блок, коррекционный блок, аналитический блок. Результатом реализации модели психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом должно явиться оптимизация их эмоционального состояния.

Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом

2.1. Этапы, методы и методики опытно-экспериментального исследования

Опытно-экспериментального исследования эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, предполагает цель: разработать и экспериментально проверить эффективность программы, психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

Задачи опытно-экспериментального исследования:

1. Разработать модель психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.
2. Подготовить методики исследования.
3. Определить особенности программы психологической коррекций эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.
4. Разработать и реализовать программу психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.
5. Оценить эффективность использованной программы.
6. Разработать психологические рекомендации младшим школьникам по оптимизации эмоционального состояния при занятиях боксом.

Исследование проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный;
2. Экспериментальный.
3. Контрольный.

На первом, подготовительном этапе проводилось изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом. На этом этапе уточнилась: цель, объект, предмет, задачи, методы и гипотеза исследования, осуществлялся выбор диагностического инструментария, информирование родителей о целях диагностики.

На втором этапе проводилась диагностика с целью определения эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом по методикам: методика «Карта эмоциональных состояний» (С. Панченко), методика «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» (Б.Н. Смирнов), проективная методика «Несуществующее животное» (А.Л. Венгер). Так же разрабатывалась и реализовывалась программа психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

Третий этап предполагал повторное диагностическое обследование, а так же анализ и синтез полученных данных. Проверку гипотезы через анализ данных посредством метода математической статистики Т-критерия Вилкоксона.

В исследовании применялся комплекс из шести методик. Подробнее остановимся на их описании:

1. Методика «Карта эмоциональных состояний» (С. Панченко).

Цель - выявление эмоционального фона младших школьников, занимающихся боксом.

Описание методики:

Методические рекомендации: перед началом диагностического обследования целесообразно поговорить с детьми о том, что такое эмоциональные состояния, как они проявляются у человека. Методика может использоваться как в процессе индивидуальной работы, так и при групповом обследовании.

Инструкция. Перед тобой информационная карта, на которой представлены наиболее типичные эмоциональные состояния человека. Рассмотрй их. Подумай, какие из них испытывал ты сам, в каких ситуациях (с младшими школьниками можно обговорить ситуации, в которых проявляются те или иные эмоции).

А теперь напиши на листе слово «спортивная школа», выбери 2–3 эмоции, которые ты чаще всего испытываешь в школе, и нарисуй их. Напиши слово «дом» и сделай то же самое.

Напиши слово «одноклассники (сверстники)». Как ты думаешь, какие эмоции испытывают чаще всего твои одноклассники (сверстники)? Выбери 2–3 эмоции и нарисуй их.

Напиши слово «тренер», выбери 2–3 эмоции, которые чаще всего испытывает тренер на тренировках, и нарисуй их.

А теперь напиши слово «родители» и нарисуй эмоциональные состояния, которые чаще всего испытывают родители.

Анализ диагностического материала: определяется частота выраженности позитивных и негативных состояний.

В результате можно выявить:

- какие эмоциональные состояния преобладают у ребенка (позитивные или негативные);
- как он себя чувствует на тренировках и дома, где ему комфортнее, или он везде ощущает дискомфорт (отсутствие позитивных состояний);
- как он воспринимает окружающих людей, какой эмоциональный фон вокруг себя он ощущает.

При групповом обследовании можно определить, какие эмоциональные состояния преобладают у учащихся данного класса, как воспринимаются спортсменами тренера, родители, команда.

2. Методика «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» (Б.Н. Смирнов).

Цель - определение уровня эмоциональной возбудимости.

Описание методики:

Инструкция. Вам предлагается ответить на несколько вопросов. Отвечайте на каждый вопрос «да («+») или «нет» («-»), ставя свой ответ рядом с номером вопроса. Отвечайте на все вопросы, ничего не пропуская.

Учащимся дается бланк ответов, либо они его заготавливают сами, записывая числа от 1 до 15 тремя столбиками по 5 чисел в каждом.

Обработка результатов.

За ответ «да» по вопросу 15 начисляется 1 балл, по вопросам 3 и 5 - по 2 балла, по вопросам 1, 7, 9, 11, 13, 14 - по 3 балла. Подсчитывается общая сумма баллов.

Искренность определяется по ответам на вопросы 2,4,6,8,10,12,14. За ответ «да» по вопросам 6 и 8 начисляется 1 балл, по вопросам 2 и 4 - по 2 балла, по вопросам 10, 12, 14 - по 3 балла. Подсчитывается сумма баллов. Если опрашиваемый набирает в сумме 1-7 баллов, то искренность его ответов низкая, как низка надежность и диагностики эмоциональной возбудимости.

Интерпретация результатов. Эмоциональная возбудимость: 18-20 баллов - очень высокая; 14-17 баллов - высокая; 8-13 баллов - средняя; 4-7 баллов - низкая, 0-3 балла - очень низкая.

3. Проективная методика «Несуществующее животное» (А.Л. Венгер).

Цель - диагностика личностных особенностей.

Описание методики:

Методика является проективной, т.к. не имеет стимульного материала и не является стандартизированной. Методика используется при обследовании детей и взрослых в качестве ориентировочной методики, данные которой помогают выдвинуть гипотезу об особенностях личности. Все признаки интерпретируются символично.

Процедура проведения: Предлагается лист А4, толщина средняя, простой карандаш, 6 цветных, ластик, точилка.

Инструкция: «Придумайте и нарисуйте животное, которое не существует, его не существовало раньше ни в кино, ни в мультфильмах, ни в сказках, ни в компьютерных играх и назови несуществующим названием».

Психолог отмечает все реакции:

- вербальные;
- невербальные;
- стирания и к чему они приводят;
- порядок рисования объектов, наличие пауз.

По окончании рисования ему предлагают придумать название и ответить на вопросы: (уточнение рисунка, беседа: где живет, с кем, чем питается, какое оно по характеру, настроение у него, что любит, а что нет, есть ли друзья, враги, как с ними борется, чего боится).

Представь себе, что оно встретило волшебника, который может исполнить три желания и что оно загадает.

Анализ данных проводится путем интерпретации рисунка и особенности рассказа.

Признаки агрессии на рисунке:

- острые импульсивные линии, сильный нажим;
- общий характер агрессивный, нападающий;
- наличие агрессивных приспособлений (когти, шипы, иглы, пластины и т.д.)
- вербальная агрессия (жалю, пасть, зубы, изрыгает огонь)

Иногда животное снабжено агрессивными приспособлениями, но характер использования будет указывать не на агрессию, а на страх агрессии. Распознать это поможет интерпретация беседы. Если ребенок говорит, что это нужно чтобы защищаться, обороны и т.д., то можно говорить о страхе агрессии.

Признаки агрессии в рассказе:

- злой характер;

- питается животными, людьми;
- очевидные указания на агрессию (рушить, ломать, убивает, поедает), причем, если признаки агрессии не наблюдаются в поведении, а в рисунке, рассказе они не выявлены – это агрессия подавляемая;
- удаленное место жительства;
- одиночество животного.

Таким образом, опытно-экспериментального исследования эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, предполагает цель: разработать и экспериментально проверить эффективность программы, психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом. Исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный; экспериментальный; контрольный.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Опытно-экспериментального исследования эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, проходил на базе муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №3 по боксу». Выборку составили спортсмены в возрасте от 7 до 10 лет, общее число испытуемых 28 человек. Гендерный состав единый – все мальчики. Занимаются боксом от 1 до 3 лет. Все школьники имели опыт соревнований. Все дети из полных семей, социальный статус одинаковый.

Рассмотрим результаты, полученные в ходе первичной диагностики по методике «Карта эмоциональных состояний (рисунок 6).



Рис. 6 Результаты эмоциональных состояний по методике С. Панченко

Согласно полученным результатам наиболее положительное отношение у боксеров к тренеру (71,4%), это обусловлено высокой степенью доверия. Отрицательное у 28,6% боксеров. Меньше всего положительного отношения по сравнению с остальными показателями, дети отметили родителей (64,3%). Отрицательное отношение к родителям показало 35,7% детей. Что характеризует возрастные особенности развития детско-родительских отношений. Положительное отношение к сверстникам у 67,9%, отрицательное у 32,1% детей.

Тем не менее, юные боксеры в большинстве продемонстрировали, то, что испытывают положительные эмоции ко всем окружающим людям.

Сравнительные результаты определения уровня агрессивности по методике «Несуществующее животное» показаны на рисунке 7.

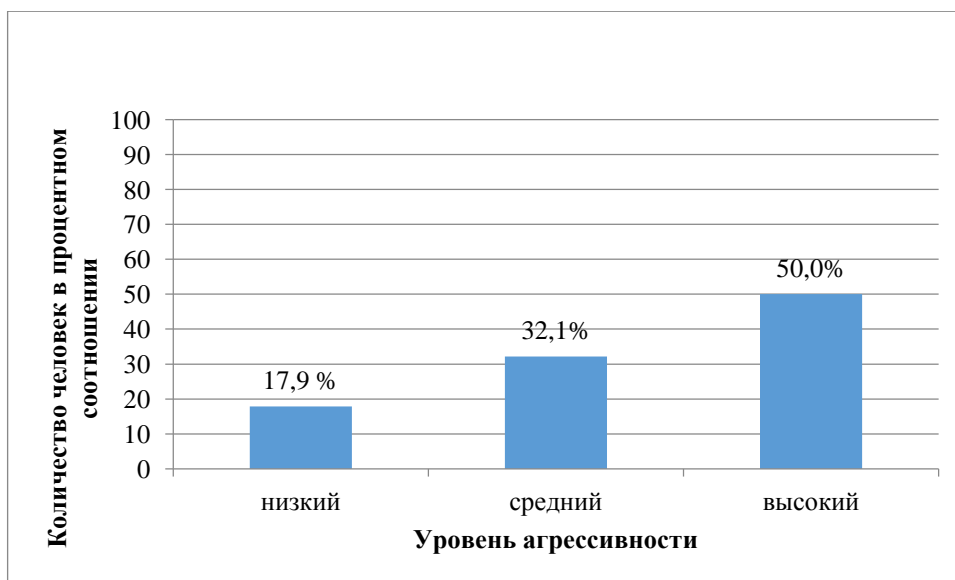


Рис. 7 Результаты определения уровня агрессивности

Низкий уровень зафиксирован у 17,9% детей, при этом у 2-х детей выделяется стремление к домашней защите, чувство семейной общности, дошкольники нарисовали цветочный горшок и изображение домашнего кактуса.

Средний уровень определен у 32,1% детей. Такие дети адекватно реагируют на окружающие их ситуации. Не проявляют агрессию немотивированно, но при этом могут ответить агрессией на агрессию.

Высокий уровень диагностирован у 50% детей. На рисунках данных детей было большое количество иголок, они сильно торчат, очень длинные и близко расположены друг к другу. Они выбрали множество актов физической и вербальной агрессии, а так же в рисунках животных использовали множество атакующих символов (жала, зубы, когти).

Результаты определения уровня эмоциональной возбудимости-уравновешенности по методике Б.Н. Смирнова представлены на рисунке 8.

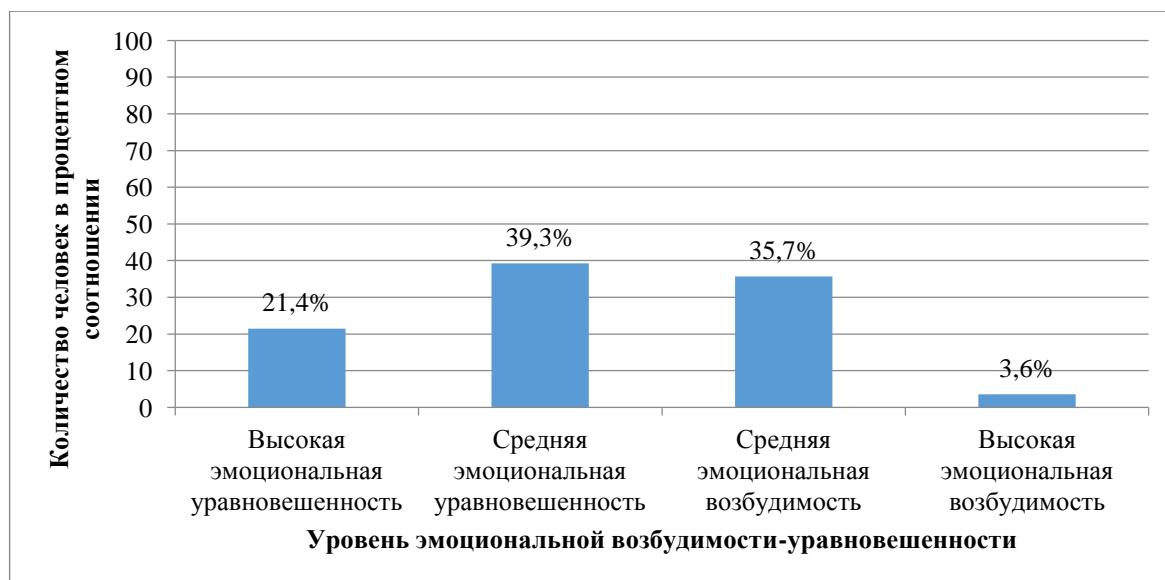


Рис. 8 Результаты определения уровня эмоциональной возбудимости-уравновешенности по методике Б.Н. Смирнова

В ходе диагностики отмечается высокий уровень искренности в ответах. В ходе психологического обследования дети не старались приукрасить свою личность.

Высокая эмоциональная уравновешенность у 21,4% испытуемых. Они выдержаны, сдержаны, терпеливы, немногословны, благоразумны, уравновешены, воздержаны от гнева и невозмутимы в ситуации стресса. Это психологически устойчивая личность, которая хорошо адаптируется к социальной среде.

Средняя эмоциональная уравновешенность у 39,3% детей. Они так же выдержаны, сдержаны, терпеливы и немногословны, воздержаны от проявления гнева.

Средняя эмоциональная возбудимость отмечена у 35,7% испытуемых. Они эмоционально неустойчивы. Чувствительны, уязвимы. Принимают все близко к сердцу, неуверенны в себе и боязливы. Могут проявляться закомплексованность, пугливость, неуверенность в себе, напряженность эмоций. Такой уровень показали боксеры первого года обучения.

Высокая эмоциональная возбудимость у одного ребенка. С ним требуется обязательная индивидуальная работа и консультация с родителями.

Таким образом, было выявлено, что большинство боксеров имеют высокий уровень агрессивности, что связано с особенностями вида спорта. Так же эмоциональная возбудимость повышена. Помимо этого отмечают положительное отношение ко всем окружающим людям. Для оптимизации эмоциональных состояний требуется разработать программу психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, с учетом выделенных особенностей.

Вывод по 2 главе

Опытно-экспериментального исследования эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, предполагает цель: разработать и экспериментально проверить эффективность программы, психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом. Исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный; экспериментальный; контрольный. Проводилась диагностика с целью определения эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом по методикам: методика «Карта эмоциональных состояний» (С. Панченко), методика «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» (Б.Н. Смирнов), проективная методика «Несуществующее животное» (А.Л. Венгер).

Было выявлено, что большинство боксеров имеют высокий уровень агрессивности, что связано с особенностями вида спорта. Так же эмоциональная возбудимость повышена. Помимо этого отмечают положительное отношение ко всем окружающим людям. Для оптимизации эмоциональных состояний требуется разработать программу

психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, с учетом выделенных особенностей.

Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование эффективности психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом

3.1. Программа психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом

Программа психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

Цель: коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом

Количество занятий (всего) 18.

Количество занятий в неделю 1-2.

Продолжительность занятия 1 час 30 минут. Возраст от 7 до 10 лет.

Общее количество – 27 академических часов.

Цикл предполагает возможность индивидуальной и групповой формы. Также возможно проведение 3-4 занятий по индивидуальной форме программы на начальном или завершающем этапе цикла групповых занятий.

Игры, предложенные в планировании, могут быть заменены схожими играми, выполняющими те же цели, и не нарушающими общую структуру коррекционных тренинговых занятий.

Задачи программы:

1. Развитие самовыражения ребенка.
2. Снижение эмоционального дискомфорта у ребенка.
3. Формирование саморегулирующихся процессов.
4. Знакомство с эмоциональными состояниями и проявлениями этих состояний.
5. Приобретение ребенком новых реакций.
6. Формирование у ребенка адекватной самооценки.

7. Создание близких отношений между участниками группы.
8. Проигрывание различных ситуаций общения без опасности социально значимых последствий.

Коррекционные занятия состоят из трех этапов:

1. Начальный этап (15-20 мин).

Цель: Формирование положительного настроения на работу.

- Игра-приветствие (5 мин);
- Беседа с детьми (10 мин)

2. Коррекционный этап (45 мин).

Цель: Оптимизация эмоционального состояния.

- Свободная игра детей без директивного вмешательства психолога (15-20 мин);

- Проигрывание различных ситуаций, предлагаемых психологом (10-15 мин) при необходимости;

- Игра по выбору психолога, соответствующая целям коррекции (10 - 15 мин)

3. Завершающий этап (20 мин).

Цель: Рефлексия занятия, закрепление результатов.

- Подведение итогов занятия (10-15 мин);
- Ритуал прощания (5 мин).

Коррекционно-развивающая среда и материальное оснащение.

Для проведения занятий по программе необходимо специально оборудованное помещение. В кабинете необходимо наличие коврового покрытия, детских столов и стульев, а также стеллажей для игрушек. Несмотря на то, что большее значение специально организованному пространству придается в игровой терапии недирективного типа, важность оборудованной игровой комнаты несомненна и при проведении процесса интегративной игротерапии. Это связано со спецификой отношений между психологом и ребенком в рамках указанного направления.

Немаловажно и расположение игровой комнаты в учреждении, в котором проводятся занятия по циклу. При возможности выбора помещения психологу нужно обратить особое внимание на его месторасположение. Прежде всего, это связано с особенностями поведения детей на занятиях, когда они могут издавать довольно громкие звуки, мешающие остальным людям. Поэтому желательно, чтобы игровая находилась в достаточно изолированном месте, удаленном от общего скопления людей. Вместе с тем подобное расположение связано с необходимостью ограждения самих детей и психолога от постороннего вмешательства в процесс занятия.

Общая структура занятий.

Каждое занятие программы состоит из трех этапов: начальный этап, коррекционный этап и завершающий этап. Коррекционный этап направлен на непосредственную работу психолога, связанную с коррекцией нарушения эмоционально-волевой сферы у детей. Помимо приветствия на начальном этапе необходимо уделить время свободному общению детей с психологом, поскольку детям необходимо выразить ситуативную тревожность.

По окончании коррекционного этапа необходим завершающий этап, на котором присутствует часть - подведение итогов занятия, что дает возможность ребенку осознать происходящие с ним изменения, а также завершить коррекционный процесс, выплеснуть эмоциональное напряжение.

Таблица 1

План занятий (самостоятельное планирование)

№ занятия	Тема занятия	Время, мин
1	Знакомство с правилами.	45
2	Отработка правил группы.	45
3	Стимуляция проявления спонтанных чувств ребенка.	85
4	Принятие спонтанных чувств ребенка.	85

5	Снятие напряжения.	85
6	Проигрывание негативного опыта	85
7	Знакомство с адекватными способами проявления эмоций.	85
8	Установление положительных отношений с окружающими.	85
9	Развитие творческой игры.	85
10	Стимуляция разнообразия сюжетов.	85
11	Развитие вербальных взаимоотношений.	85
12	Рост вербальных взаимоотношений	85
13	Максимальный уровень выражения чувств.	85
14	Уважение к чувствам других людей.	85
15	Сюжетно-ролевые игры направленные на построение адекватных взаимоотношений с окружающими.	85
16	Закрепление полученных моделей поведения для их последующего переноса за рамки игровой коррекции	85
17	Исследование собственных паттернов поведения детей в реальной жизни	85
18	Заключительное занятие. Подведение итогов. Расставание.	45
Итого: 18 занятий		

Представим конспекты первых трех занятий.

Занятие 1. Знакомство с правилами.

Цели:

- Адаптация детей к процессу игротерапии;
- Знакомство с правилами. Выработка необходимых правил в данной группе;
- Снижение у детей уровня тревожности, вызванной новой ситуацией взаимодействия;
- Создание игровой ситуации для спонтанного проявления чувств каждым ребенком;
- Получение психологом новой информации о каждом ребенке, о возможных внешних и внутренних причинах эмоциональных нарушений через наблюдение во время игры.

Оборудование:

Комната, оборудованная для занятий методами игровой терапии, мячик небольшого размера из текстильного материала.

Содержание:

1. Игра-приветствие.

2. Игра-знакомство.

Стоя в кругу, каждый ребенок называет свое имя и кидает мягкий мячик любому другому участнику.

3. Беседа с детьми.

Прояснение правил в игровой комнате. Обсуждение необходимости введения правил.

4. Свободная игра детей.

Дети начинают индивидуальную игру или совместную (в зависимости от желаний каждого). Поведение психолога в рамках данной деятельности может варьироваться от реакции недирективного игрового терапевта, до полного невмешательства. Ближе к завершению данной части игрового сеанса, психолог может включаться в игру детей, постепенно переходя к следующей части игрового сеанса.

5. При необходимости психолог подключается к процессу игры, предлагая развитие игровых ситуаций, стимулирующих проявление спонтанных чувств детей.

Психолог может подключаться к игре одного ребенка или нескольких детей.

6. Игра «Атомы».

В данной части игрового сеанса ребенку предоставляется возможность переключиться с состояний, вызванных процессом игровой терапии, на взаимодействие в реальной жизни.

7. Подведение итогов занятия. «Что было важно сегодня, что я хотел бы повторить?»

8. Ритуал прощания.

9. Беседа с родителями. Рассказ психолога о ключевых моментах игрового сеанса, краткие рекомендации родителям по взаимодействию с детьми.

Занятие 2. Отработка правил группы.

Цели:

- Адаптация детей к процессу игротерапии;
- Знакомство с правилами. Выработка необходимых правил в данной группе;
- Снижение у детей уровня тревожности, вызванной новой ситуацией взаимодействия;
- Создание игровой ситуации для спонтанного проявления чувств каждым ребенком;
- Получение психологом новой информации о каждом ребенке, о возможных внешних и внутренних причинах эмоциональных нарушений через наблюдение во время игры.

Оборудование:

Комната, оборудованная для занятий методами игровой терапии, мячик небольшого размера из текстильного материала.

Содержание:

1. Игра-приветствие.
2. Игра-знакомство.

Стоя в кругу, каждый ребенок называет свое имя и кидает мягкий мячик любому другому участнику.

3. Беседа с детьми.

Прояснение правил в игровой комнате. Обсуждение необходимости введения правил.

4. Свободная игра детей.

Дети начинают индивидуальную игру или совместную (в зависимости от желаний каждого). Поведение психолога в рамках данной деятельности может варьироваться от реакции недирективного игрового

терапевта, до полного невмешательства Ближе к завершению данной части игрового сеанса, психолог может включаться в игру детей, постепенно переходя к следующей части игрового сеанса.

5. При необходимости психолог подключается к процессу игры, предлагая развитие игровых ситуаций, стимулирующих проявление спонтанных чувств детей.

Психолог может подключаться к игре одного ребенка или нескольких детей.

6. Игра «Атомы».

В данной части игрового сеанса ребенку предоставляется возможность переключиться с состояний, вызванных процессом игровой терапии, на взаимодействие в реальной жизни.

7. Подведение итогов занятия. «Что было важно сегодня, что я хотел бы повторить?»

8. Ритуал прощания.

9. Беседа с родителями. Рассказ психолога о ключевых моментах игрового сеанса, краткие рекомендации родителям по взаимодействию с детьми.

Занятие 3. Стимуляция проявления спонтанных чувств ребенка.

Цели:

- Адаптация детей к процессу игротерапии;
- Знакомство с правилами. Выработка необходимых правил в данной группе;
- Снижение у детей уровня тревожности, вызванной новой ситуацией взаимодействия;
- Создание игровой ситуации для спонтанного проявления чувств каждым ребенком;
- Получение психологом новой информации о каждом ребенке, о возможных внешних и внутренних причинах эмоциональных нарушений через наблюдение во время игры.

Оборудование:

Комната, оборудованная для занятий методами игровой терапии, мячик небольшого размера из текстильного материала.

Содержание:

1. Игра-приветствие.

2. Игра-знакомство.

Стоя в кругу, каждый ребенок называет свое имя и кидает мягкий мячик любому другому участнику.

3. Беседа с детьми.

Прояснение правил в игровой комнате. Обсуждение необходимости введения правил.

4. Свободная игра детей.

Дети начинают индивидуальную игру или совместную (в зависимости от желаний каждого). Поведение психолога в рамках данной деятельности может варьироваться от реакции недирективного игрового терапевта, до полного невмешательства. Ближе к завершению данной части игрового сеанса, психолог может включаться в игру детей, постепенно переходя к следующей части игрового сеанса.

5. При необходимости психолог подключается к процессу игры, предлагая развитие игровых ситуаций, стимулирующих проявление спонтанных чувств детей.

Психолог может подключаться к игре одного ребенка или нескольких детей.

6. Игра «Атомы».

В данной части игрового сеанса ребенку предоставляется возможность переключиться с состояний, вызванных процессом игровой терапии, на взаимодействие в реальной жизни.

7. Подведение итогов занятия. «Что было важно сегодня, что я хотел бы повторить?»

8. Ритуал прощания.

9. Беседа с родителями. Рассказ психолога о ключевых моментах игрового сеанса, краткие рекомендации родителям по взаимодействию с детьми.

Таким образом, цель программы психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом: коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом. Количество занятий (всего) 18. Количество занятий в неделю 1-2. Продолжительность занятия 1 час 30 минут. Возраст от 7 до 10 лет. Общее количество – 27 академических часов. Цикл предполагает возможность индивидуальной и групповой формы. Также возможно проведение 3-4 занятий по индивидуальной форме программы на начальном или завершающем этапе цикла групповых занятий.

3.2. Анализ эффективности психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом

Контрольный этап опытно-экспериментального исследования эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, проходил после формирующего эксперимента.

Цель: экспериментально проверить эффективность коррекционной программы эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

Рассмотрим результаты, полученные в ходе вторичной диагностики по методике «Карта эмоциональных состояний (рисунок 9).

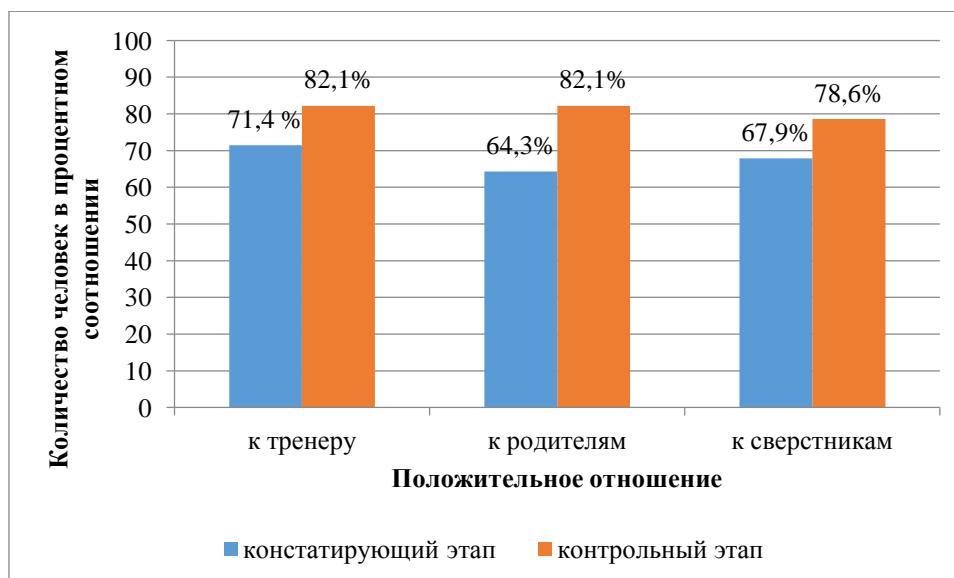


Рис. 9 Сравнительные результаты эмоциональных состояний по методике С. Панченко на констатирующем и контрольном этапе

Сравнительные результаты эмоциональных состояний по методике С. Панченко на констатирующем и контрольном этапе показали, что у детей выросло положительное отношение ко всем окружающим, в большей степени к родителям, на 17,8%.

На следующем месте, отношение к тренеру, положительно к нему относятся на 10,7% детей. К сверстникам стали относиться лучше так же 10,7%. Из этого следует, то, что в программу психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, следует включить больше упражнений на формирование близких отношений между участниками группы. При этом отметим, что такая ситуация характерна для юных боксеров, так как при подготовке к соревнованиям проводятся спарринги между детьми, что может способствовать формированию негативного отношения к сверстникам.

Сравнительные результаты определения уровня агрессивности по методике «Несуществующее животное» показаны на рисунке 10.

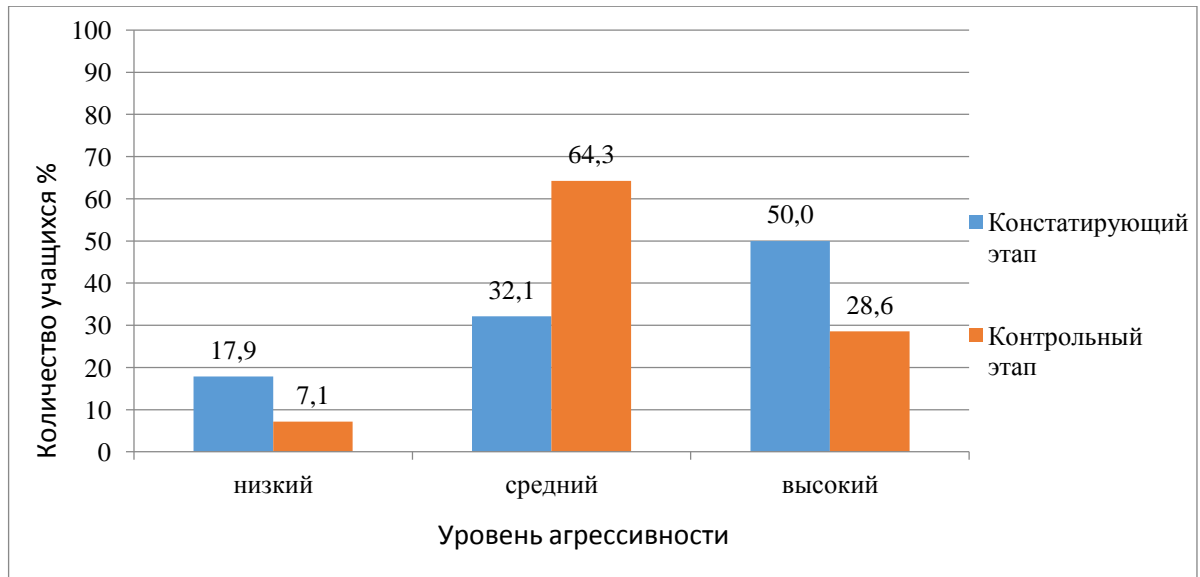


Рис. 10 Сравнительные результаты определения уровня агрессивности на констатирующем и контрольном этапе

Сравнительные результаты определения уровня агрессивности на констатирующем и контрольном этапе показали, что в большей степени программа психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, повлияла на оптимизацию агрессивности. Так детей с низкой агрессивностью стало на 10,8% меньше. А с высоким уровнем на 21,4% меньше. Средний уровень зафиксирован у 64,3%, что выше на 31,2% чем при первичной диагностике.

Теперь большинство детей адекватно реагируют на окружающие их ситуации. Не проявляют агрессию немотивированно, но при этом могут ответить агрессией на агрессию.

Результаты определения уровня эмоциональной возбудимости-уравновешенности по методике Б.Н. Смирнова представлены на рисунке 11.

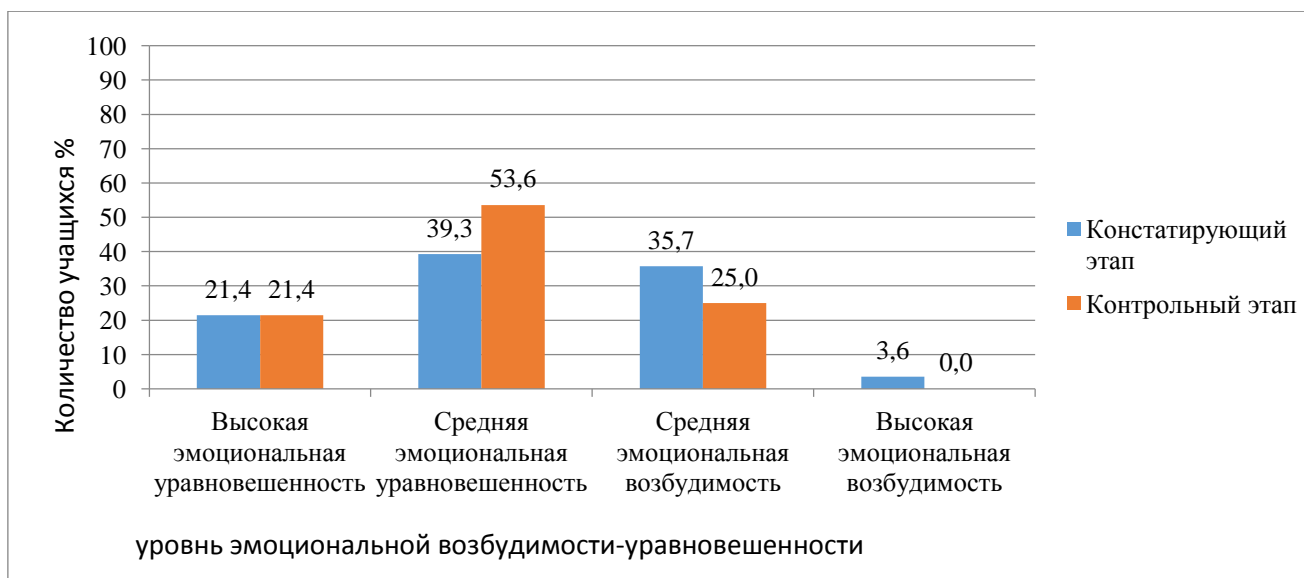


Рис. 11 Сравнительные результаты определения уровня эмоциональной возбудимости-уравновешенности по методике Б.Н. Смирнова на констатирующем и контрольном этапе

Сравнительные результаты определения уровня эмоциональной возбудимости-уравновешенности по методике Б.Н. Смирнова на констатирующем и контрольном этапе показали, что программа психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, повлияла на эмоциональную уравновешенность. У большинства детей средний уровень эмоциональной уравновешенности (53,6%) и средний уровень эмоциональной возбудимости (25%). Высокая эмоциональная возбудимость уже не была диагностирована. Дети в большей степени выдержаны, сдержаны, терпеливы, немногословны, благоразумны, уравновешены, воздержаны от гнева и невозмутимы в ситуации стресса. Это психологически устойчивая личность, которая хорошо адаптируется к социальной среде.

Были произведены расчеты эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом по Т-критерию Вилкоксона (таблица 2).

Гипотезы Т-критерия Вилкоксона

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону улучшения эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, не превосходит

интенсивности сдвигов в сторону ухудшения эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону улучшения эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, превосходит интенсивности сдвигов в сторону ухудшения эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

Таблица 2

Результаты расчета эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом по T-критерию Вилкоксона

№	Методика	n	$T_{Эмп}$	p
1	Эмоциональное состояние по методике С. Панченко	25		
	К тренеру		48	0,01
	К родителям		78	0,05
	К сверстникам		65	0,01
2	Агрессивность «Несуществующее животное»	27	108,5	0,05
3	Эмоциональная возбудимость-уравновешенность по методике Б.Н. Смирнова	27	60	0,01

Согласно расчетам по критерию Вилкоксона подтверждена гипотеза H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону улучшения эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, не превосходит интенсивности сдвигов в сторону ухудшения эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

Таким образом, на контрольном этапе исследования была зафиксирована оптимизация эмоционального состояния спортсменов. Подтверждена гипотеза о том, что психологическая коррекция эмоциональное состояние младших школьников, занимающихся боксом, будет эффективной, если: будут проанализированы и учтены

корреляционные связи между показателями эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом; будет разработана модель формирования, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков; средством реализации модели выступит психологическая программа психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, включающая 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

3.3. Психолого-педагогические рекомендации тренерам и спортсменам по оптимизации эмоционального состояния при занятиях боксом

Практические рекомендации тренерам и спортсменам по предотвращению неблагоприятных эмоциональных состояний в тренировочных условиях и соревновательной деятельности.

Для предотвращения состояния тревожности у младших школьников, занимающихся боксом рекомендуется:

- развитие волевых качеств (решительности, уверенности, самообладания);
- обеспечение спортсмена перед соревнованием необходимой информацией для принятия решений;
- формирование у спортсменов адекватной самооценки;
- развитие у спортсменов эмоциональной устойчивости;
- сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена;
- обеспечение страховки при выполнении упражнений и эмоциональной поддержки перед стартом.

Поскольку состояние фрустрации возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности то, если достигнуть его не удастся, для предотвращения этого состояния необходимо:

- предотвращение тревожности у лиц со слабой нервной системой;

- предотвращение агрессии у лиц с сильной нервной системой;
- сбалансирование уровня притязаний у спортсмена с его возможностями на данный момент;
- избегание повторных неудовлетворений спортсмена при разучивании сложных упражнений, при выступлении на соревнованиях;
- снижение эмоциональной возбудимости спортсмена;
- развитие волевых качеств (настойчивости, упорства, терпеливости).

Для предотвращения монотонии рекомендуется:

- разнообразие содержания тренировочных занятий;
- включение элементов новизны в тренировочные занятия;
- проведение тренировочных занятий в меняющихся условиях, на различных спортивных базах;
- проведение тренировочных занятий самостоятельно, без контроля со стороны тренера;
- усиление мотивации занимающихся;
- установление поэтапных целей, разбиение тренировочного задания на серии;
- увеличение темпа работы на занятиях;
- чередование выполняемой работы на тренировочном занятии.

Состояние пресыщения может возникать вслед за монотонней и развиваться самостоятельно. Основной путь предотвращения психологического пресыщения - правильно организованный тренировочный процесс при использовании различных форм переменности - волнообразной, ударной, маятникообразной. Тренер должен контролировать ответную реакцию организма на тренировочную нагрузку и при первых появлениях признаков монотонии и психологического пресыщения пересмотреть содержание занятия.

В качестве основных мер для предотвращения состояния страха у младших школьников, занимающихся боксом, рекомендуется:

- обязательное соблюдение в тренировочном процессе принципов доступности, последовательности, алгоритмизации обучения;
- учет степени готовности (физической, координационной, психологической) перед разучиванием сложных новых упражнений;
- развитие волевых качеств у спортсменов (смелости, решительности, уверенности);
- предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях;
- использование внушения и самовнушения перед выполнением опасных упражнений, перед встречей с сильным соперником.

Для предотвращения возникновения у младших школьников, занимающихся боксом стрессового состояния, рекомендуется:

- исключение чрезвычайных внешних раздражителей, внешних грубых воздействий, высоких физических и психологических нагрузок перед стартом;
- сбалансирование притязаний спортсмена с его возможностями;
- развитие волевых качеств у спортсменов (уверенности, решительности, самообладания);
- исключение чрезмерного внешнего стимулирования спортсменов перед соревнованиями;
- повышение у спортсменов устойчивости к стрессу.

Таким образом, были разработаны психолого-педагогические рекомендации младшим школьникам по оптимизации эмоционального состояния при занятиях боксом

Вывод по 3 главе

Цель программы психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом: коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

Количество занятий (всего) 18. Количество занятий в неделю 1-2. Продолжительность занятия 1 час 30 минут. Возраст от 7 до 10 лет. Общее количество – 27 академических часов. Цикл предполагает возможность индивидуальной и групповой формы. Также возможно проведение 3-4 занятий по индивидуальной форме программы на начальном или завершающем этапе цикла групповых занятий.

На контрольном этапе исследования была зафиксирована оптимизация эмоционального состояния спортсменов. Подтверждена гипотеза о том, что психологическая коррекция эмоциональное состояние младших школьников, занимающихся боксом, будет эффективной, если: будут проанализированы и учтены корреляционные связи между показателями эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом; будет разработана модель формирования, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков; средством реализации модели выступит психологическая программа психологической коррекции эмоциональное состояние младших школьников, занимающихся боксом.

Были разработаны психолого-педагогические рекомендации младшим школьникам по оптимизации эмоционального состояния при занятиях боксом

Заключение

На основании анализа литературы было выявлено, что эмоциональное состояние определяют как отражение человеком ситуации в виде устойчивой целостной совокупности в динамике психологической деятельности личности, которая выражается в единстве поведения и переживания в непрерывном времени. Среди большого количества эмоциональных явлений, реакций, процессов и черт личности – эмоциональное состояние как форму проявления чувств и эмоций необходимо рассматривать отдельно и выделить его в качестве отдельной категории.

Особенностями эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, являются: повышение тревожности, агрессивности. Под влиянием страха перед проигрышем, перед противником, боязнью необъективного судейства в связи с недостаточной квалификацией судей, их субъективным отношением к противнику, реакция зрителей и другие сбивающие факторы, спортсмен становится чрезмерно возбужденным или вялым, апатичным.

Исследование психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом целесообразно начинать с составления «дерева целей». Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы, психологическая коррекция эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом. Модель психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, которая разработана в ходе анализа литературы. Результатом реализации модели психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом должно явиться оптимизация их эмоционального состояния.

Опытно-экспериментального исследования эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, предполагает

цель: разработать и экспериментально проверить эффективность программы, психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом. Исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный; экспериментальный; контрольный. Проводилась диагностика с целью определения эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом по методикам: методика «Карта эмоциональных состояний» (С. Панченко), методика «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» (Б.Н. Смирнов), проективная методика «Несуществующее животное» (А.Л. Венгер).

Было выявлено, что большинство боксеров имеют высокий уровень агрессивности, что связано с особенностями вида спорта. Так же эмоциональная возбудимость повышена. Помимо этого отмечают положительное отношение ко всем окружающим людям. Для оптимизации эмоциональных состояний требуется разработать программу психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом, с учетом выделенных особенностей.

Цель программы психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом: коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом. Количество занятий (всего) 18. Количество занятий в неделю 1-2. Продолжительность занятия 1 час 30 минут. Возраст от 7 до 10 лет. Общее количество – 27 академических часов. Цикл предполагает возможность индивидуальной и групповой формы. Также возможно проведение 3-4 занятий по индивидуальной форме программы на начальном или завершающем этапе цикла групповых занятий.

На контрольном этапе исследования была зафиксирована оптимизация эмоционального состояния спортсменов. Подтверждена гипотеза о том, что психологическая коррекция эмоциональное состояние младших школьников, занимающихся боксом, будет эффективной, если: будут проанализированы и учтены корреляционные связи между

показателями эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом; будет разработана модель формирования, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков; средством реализации модели выступит психологическая программа психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом.

Были разработаны психолого-педагогические рекомендации младшим школьникам по оптимизации эмоционального состояния при занятиях боксом

Список литературы

1. Алфимова, М.В. Психогенетика агрессивности/М.В. Алфимова, В.И. Трубников. // Вопросы психологии. - 2000. - №6. - С.112.
2. Андреева, Г.М. Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы: Учеб. пособие для вузов/Г.М.Андреева, Н.Н. Богомолова, Л.А Петровская. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 287 с.
3. Андриенко, Е.В. Социальная психология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. В.А.Сластенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 264 с.
4. Бережкова, Е.И. Влияние экспозиции социальной агрессии на агрессивность младшего школьника: Дис. ... канд. психол. наук./ Е.И.Бережкова. - СПб., 2003. - 149 с.
5. Берковиц, Л. Агрессия. Причины, последствия и контроль/ Л. Берковиц. - СПб.: Прайм - Еврознак, 2001. - 510 с.
6. Большой психологический словарь. Сост. Мещеряков Б., Зинченко В. Олма–пресс. 2004.
7. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. - СПб: Питер, 2001. - 352 с.
8. Волкова, Е.В. Скажем «нет» агрессии!/ Е.В. Волкова. // Психологическая газета. - 2003. - № 5. - С. 17-21.
9. Вяльшин И.Т. Информативность морфологических показателей спортивной перспективности боксеров на этапе спортивного совершенствования. -Автореф. дис. канд. пед. наук, - М., 2010. - 24 с.
10. Галочкин П.В. Формирование готовности боксера к поединку с представителями различных технико-тактических манер ведения боя. - Дис. канд. пед наук. - Х, 2010. - х с.
11. Ганзен В.А. Системные описания в психологии [ТХТ] Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. - 176 с.
12. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие. - М.: Академия, 2008. – 137 с.

13. Гордиевских В.М., Петухов Д.В. Технические средства обучения: Учеб. пособие. - Шадринск: ШГПИ, 2006. -152 с.
14. Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Изд-во ИП РАН, 2003. - 318 с.
15. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Капитанец Е.Г. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе: монография. – М.: Издательство Перо, 2015. – 200 с.
16. Ениколопов С.Н. Дети и психология агрессии. // Школа здоровья. - 2010. Т.2. №3. - С.35-49
17. Ениколопов, С.Н. Понятие агрессии в современной психологии/ С.Н. Ениколопов. // Прикладная психология. - 2001. - № 1. - С. 60-71.
18. Ильин Е. П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2012. - 352 с
19. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. 701 с.
20. Калинин Е. В., Синкина О. А. Предстартовое состояние спортсмена // Молодой ученый. - 2016. - №8. - С. 1206-1208.
21. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов.
22. Ковтик А.Н. Бокс. Секреты профессионала. 2-е изд. - СПб: Питер, 2013. -224 с.
23. Колосова С.Л. Детская агрессия [Текст] / С.Л. Колосова. – СПб. : Питер, 2004. 224 с.
24. Коррекция агрессивных проявлений: общие принципы, направления, технология. // В кн: Овчарова Р.В. Технологии практического психолога в образовании – Разд. 3, Гл.3.- М.: Сфера, 2000, С. 276-277
25. Креч Д., Кратчфилд Р., Ливсон И. Нравственность, агрессия, справедливость // Вопросы психологии. - 1992. - № 1. - С. 84-97
26. Куликов Л.В. Психические состояния. Хрестоматия. - СПб.: Питер, 2001. - 512 с.

27. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н. Возрастная психология: Курс лекций. - Ростов-на-Дону: УНИИ валеологии РГУ, 2002. - 146 с.
28. Кушнер Ю.З. Методология и методы педагогического исследования (учебно-методическое пособие). - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2001. - 66 с.
29. Левитов, Н. Д. О психических состояниях человека: моногр. / Н.Д. Левитов. - Москва: Наука, 2015. - 344 с.:
30. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. - М.: Изд-во Моск. ун-та. 1984. - 200 с.
31. Лютова, Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми/ Е.К. Лютова, Г.Б Моница. - СПб.: Речь, 2003. - 190 с.
32. Лямцева С.А. Арт-терапия как средство коррекции детской агрессивности // Осовские педагогические чтения «Образование в современном мире: новое время - новые решения». - 2014. - № 1. - С. 368-373.
33. Майерс, Д. Социальная психология: Интенсивный курс: Пер. с англ./ Д. Майерс. - 4-е междунар. изд. - СПб.;М.:Прайм-Еврознак;Олма-Пресс,2004. - 510 с.:ил. - (Мэтры психологии).
34. Малкина-Пых, И. Г. Возрастные кризисы взрослости/ И.Г.Малкина-Пых - М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 416 с.
35. Мамайчук, И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии / И.И. Мамайчук. - СПб.: Речь, 2001. - 220 с.
36. Марков В.А., Штейнбах В.Л. Бокс. Энциклопедия: 2-е изд., испр. и доп. / Составители В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. - М.: «Человек», «Олимпия», 2011. - 656 с.
37. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. - Л.: Ленинградский университет, 1983. – 167 с.
38. Общая и профессиональная педагогика: Учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности «Профессиональное обучение»: В 2-х книгах / Под ред. В.Д. Симоненко, М.В. Ретивых. -

Брянск: Изд-во Брянского государственного университета, 2011. - Кн.1 - 174 с.

39. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. Университетов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 448 с.

40. Орлова О.Ю. Профилактика саморазрушающего поведения детей и подростков: история, теория и практика // В сборнике: Профилактика саморазрушающего поведения детей и подростков: история, теория и практика. Материалы Международной научно-практической конференции. 2017. С. 113-118.

41. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / С.И. Осипова; Учебное пособие для студентов вузов; в двух частях – М.: ТЦ «Сфера», 2000 – 508 с.

42. Перешеина, Н.В., Заостровцева М.Н. Девиантный школьник: Профилактика и коррекция отклонений/ Н.В.Перешеина, М.Н. Заостровцева. – М.: ТЦ Сфера, 2006.– 192 с.

43. Петровский А.В. Краткий психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. -Р-н-Д.: Феникс, 1998. -505 с.

44. Подласый, И. П. Курс лекций по коррекционной педагогике. Для средних специальных учебных заведений. – М.: Владос, 2006.– 352 с.

45. Прокудин Ю. П., Милосердова Т. Е. Модель развития инновационного потенциала заместителя директора по учебно-воспитательной работе в системе повышения квалификации. - Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. - №. 11 (127). – 2013. - С. 163-171.

46. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности М.: Пер Сэ, 2012. - 352 с.

47. Психология детства. Учебник. Под редакцией члена-корреспондента РАО А. А. Реана - СПб.: «прайм-ЕВРО-ЗНАК», 2003. - 368 с.

48. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. - М.: ФИС, 1989, 88с.
49. Пятаков Е. Агрессия. Лечение через осмысление/ Е. Пятаков.// Школьный психолог. - 2010. - №13. - С.17-32
50. Ратанова, Т. А. Психодиагностические методы изучения личности / Т. А. Ратанова, Н. Ф. Шляхта. - М., МПСИ 2000.- 225 с.
51. Реан, А.А. Агрессия в структуре поведения возбудимой и демонстративной личности / А.А. Реан. // Ананьевские чтения - 97. - 1997. - №2. - С. 13-16.
52. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. - 384с: ил
53. Романов А. А. Направленная игровая терапия агрессивного поведения у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. Пособие для детских психологов, педагогов, дефектологов, родителей. - М.: «ПлэЙТ», 2004. - 48 с..
54. Румянцева Т.Г. Понятие агрессивности в современной зарубежной психологии // Вопросы психологии, -2007. – №1 -С. 81-87.
55. Румянцева, Т.Г. Критический анализ концепции «человеческой агрессивности»/ Т.Г. Румянцева. - М.: Наука, 2000 - 179с.
56. Савельев А.Я. Модель формирования специалиста с высшим образованием на современном этапе - М., 2009. - 72 с.
57. Сапогова, Е.Е. Психология развития человека / Е.Е. Сапогова. - М.: Аспект пресс, 2001 - 460 с.
58. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 1979.– 126 с.
59. Семенюк, Л.М. «Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции»/ Л.М. Семенюк. - М.: МПСИ, 2003.- 215 с.

60. Сеченов И.М. Избранные произведения. Том 2. Физиология нервной системы М.: АН СССР, 1956. - 944 с.
61. Симонов П.В. Что такое эмоция? - М.: Наука, 1966. - 94 с.
62. Словарь практического психолога/ Сост. С.Ю. Головин. - Минск: Харвест, 2016 - 800 с.
63. Слотина, Т.В. Смысложизненная концепция и агрессивность учащихся-подростков: Дис. ... канд. психол. Наук/ Т.В. Слотина. - СПб., 2002. - 230 с.
64. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей // Т.П. Смирнова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 154 с.
65. Смирнова, Е.О. Психологические особенности и варианты детской агрессивности / Е.О. Смирнова, Г.Р. Хузеева. // Вопросы психологии. - 2002. - № 1. - С. 17-25.
66. Соловьева, С.Л. Агрессивное поведение и агрессивность как свойство личности / С.Л. Соловьева // Обзорение психопатологии и медицинской психологии им. В.М.Бехтерева. - 1995. - №3-4. - С.13-20.
67. Сосновикова, Ю. Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика : пособие для студентов и учителей / Ю. Е. Сосновикова. - Горький : Горьк. гос. пед. ун-т им. А. М. Горького, 1975. – 116 с.
68. Социальная психология. Учебное пособие для ВУЗов/ Под ред. А.А. Бодалева. - М: Академия, 2001 - 600с.
69. Столин В.В., Бодалев А.А. и др. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР.-М.: Педагогика, 1989. - 208 с.
70. Титова Е.Н. Библиотерапия как способ коррекции эмоциональных нарушений младших школьников // В сборнике: Тенденции и закономерности развития современного российского

общества: экономика, политика, социальнокультурная и правовая сфера. Материалы Всероссийской научно-практической конференции школьников, учителей, студентов, аспирантов и ученых. Институт экономики, управления и права. - 2013. - С. 291-293.

71. Фрейд З. Психоанализ. Религия. Культура. - М., 2000. -76 с.

72. Фридман Л.М. Наглядность и моделирование в обучении. - М.: Знание, 1984. - 80 с.

73. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности/ Э. Фромм. - М.: Республика, 2010. - 447 с.

74. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция / И.А. Фурманов. – Минск: Ильин В.П., 1996. – 192 с.

75. Фурманов И.А. Социально–психологические проблемы поведения: Курс лекций для студентов отделения психологии – Мн.: БГУ. – 91с.

76. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. – М.: Издательский центр «Академия», - 2009.

77. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. - М.: Наука, 1977.

78. Штофф В. А. Моделирование и философия. - Л.: Наука, 1966. - 302 с.

Методики диагностики эмоционального состояния младших школьников,
занимающихся боксом

Карта эмоциональных состояний

Ф.И. _____ Дата _____



<p>«школа» выбери 2–3 эмоции, которые ты чаще всего испытываешь в школе</p>	<p>«дом» выбери 2–3 эмоции, которые ты чаще всего испытываешь дома</p>
<p>«одноклассники (сверстники)» Какие эмоции испытывают чаще всего твои одноклассники (сверстники)?</p>	<p>«тренер» выбери 2–3 эмоции, которые чаще всего испытывают тренера</p>
<p>«родители» эмоциональные состояния, которые чаще всего испытывают родители</p>	<p>«На тренировке» _____»</p>

Материалы: информационные карты на каждого учащегося (приложение 1), листы бумаги, карандаши.

Методические рекомендации: перед началом диагностического обследования целесообразно поговорить с детьми о том, что такое эмоциональные состояния, как они проявляются у человека. Методика может использоваться как в процессе индивидуальной работы, так и при групповом обследовании.

Инструкция. Перед тобой информационная карта, на которой представлены наиболее типичные эмоциональные состояния человека. Рассмотр их. Подумай, какие из них испытывал ты сам, в каких ситуациях (с младшими школьниками можно обговорить ситуации, в которых проявляются те или иные эмоции).

А теперь напиши на листе слово «школа», выбери 2–3 эмоции, которые ты чаще всего испытываешь в школе, и нарисуй их.

Напиши слово «дом» и сделай то же самое.

Напиши слово «одноклассники (сверстники)». Как ты думаешь, какие эмоции испытывают чаще всего твои одноклассники (сверстники)? Выбери 2–3 эмоции и нарисуй их.

Напиши слово «учитель», выбери 2–3 эмоции, которые чаще всего испытывают учителя на уроках, и нарисуй их.

А теперь напиши слово «родители» и нарисуй эмоциональные состояния, которые чаще всего испытывают родители.

Вариант использования: можно предложить школьникам выбрать и нарисовать эмоциональные состояния, которые они испытывают на отдельных уроках.

Анализ диагностического материала: определяется частота выраженности позитивных и негативных состояний.

В результате можно выявить:

- какие эмоциональные состояния преобладают у ребенка (позитивные или негативные);
- как он себя чувствует в школе и дома, где ему комфортнее, или он везде ощущает дискомфорт (отсутствие позитивных состояний);
- как он воспринимает окружающих людей, какой эмоциональный фон вокруг себя он ощущает.

При групповом обследовании можно определить, какие эмоциональные состояния преобладают у учащихся данного класса, как воспринимаются учениками учителя, родители, одноклассники.

Методика «Эмоциональная возбудимость – уравновешенность»

Инструкция: «Вам предлагается ответить на несколько вопросов. Отвечайте на каждый вопрос «да» («+») или «нет» («-»), ставя свой ответ рядом с номером вопроса. Отвечайте на все вопросы, ничего не пропуская».

Текст опросника:

1. Часто ли вас терзает чувство вины?
2. Бывает ли, что вы передаете слухи?
3. Часто ли у вас бывают подъемы и спады настроения?
4. Бывает ли так, что вы не выполняете своих обещаний?
5. Часто ли чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые вас понимают, могут ободрить и утешить?
6. Возникают ли у вас такие мысли, что вы не хотели бы, чтобы о них знали другие?
7. Вспыльчивы и легко ли вы ранимы намеками и шутками над вами?
8. Вы любите подшучивать над другими?
9. Вы принимаете все близко к сердцу?
10. Возникало ли у вас, хотя и кратковременно, чувство раздражения к родителям?
11. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
12. У вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?
13. Вас можно быстро рассердить?
14. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
15. Часто ли вам снятся кошмары? Обработка результатов.

Обработка результатов:

За ответ «да» по вопросу 15 начисляется 1 балл, по вопросам 3 и 5 – по 2 балла, по вопросам 1, 7, 9, 11, 13, 14 – по 3 балла. Подсчитывается общая сумма баллов.

Искренность определяется по ответам на вопросы 2,4,6,8,10,12,14. За ответ «да» по вопросам 6 и 8 начисляется 1 балл, по вопросам 2 и 4 – по 2 балла, по вопросам 10, 12, 14 – по 3 балла. Подсчитывается сумма баллов. Если опрашиваемый набирает в сумме 1-7 баллов, то искренность ответов низкая, как низка надежность и диагностики эмоциональной возбудимости.

Эмоциональная возбудимость: 18-20 баллов – очень высокая; 14-17 баллов – высокая; 8-13 баллов – средняя; 4-7 баллов – низкая, 0-3 балла – очень низкая.

Методика «Несуществующее животное»

Цель: диагностика личностных особенностей.

Описание: методика является проективной, т.к. не имеет стимульного материала и не является стандартизированной. Методика используется при обследовании детей и взрослых в качестве ориентировочной методики, данные которой помогают выдвинуть гипотезу об особенностях личности. Все признаки интерпретируются символично.

Процедура проведения: Предлагается лист А4, толщина средняя, простой карандаш, 6 цветных, ластик, точилка.

Инструкция: «Придумайте и нарисуйте животное, которое не существует, его не существовало раньше ни в кино, ни в мультфильмах, ни в сказках, ни в компьютерных играх и назови несуществующим названием».

Психолог отмечает все реакции: - вербальные; - невербальные; - стирания и к чему они приводят; - порядок рисования объектов, наличие пауз. По окончании рисования ему предлагают придумать название и ответить на вопросы: (уточнение рисунка, беседа: где живет, с кем, чем питается, какое оно по характеру, настроение у него, что любит, а что нет, есть ли друзья, враги, как с ними борется, чего боится).

Представь себе, что оно встретило волшебника, который может исполнить три желания и что оно загадает.

Анализ данных проводится путем интерпретации рисунка и особенности рассказа.

Признаки агрессии на рисунке: - острые импульсивные линии, сильный нажим; - общий характер агрессивный, нападающий; - наличие агрессивных приспособлений (когти, шипы, иглы, пластины и т.д.) - вербальная агрессия (жалю, пасть, зубы, изрыгает огонь) Иногда животное снабжено агрессивными приспособлениями, но характер использования будет указывать не на агрессию, а на страх агрессии. Распознать это поможет интерпретация беседы. Если ребенок говорит, что это нужно чтобы защищаться, обороны и т.д., то можно говорить о страхе агрессии.

Признаки агрессии в рассказе: - злой характер; - питается животными, людьми; - очевидные указания на агрессию (рушить, ломать, убивает, поедает), причем, если признаки агрессии не наблюдаются в поведении, а в рисунке, рассказе они не выявлены – это агрессия подавляемая; - удаленное место жительства; - одиночество животного.

Интерпретация. Общие замечания. Метод интерпретации рисуночных тестов, в том числе и «Рисунка несуществующего животного» построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в

частности, моторики рисующей доминантной правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка).

По И.М. Сеченову, всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением (буквально: «Всякая мысль заканчивается движением»). Если реальное движение по какой-то причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления ответного движения (на представление - мысль). Так, например, образы и мысли-представления, вызывающие страх, стимулируют напряжение в группах ножной мускулатуры и в мышцах рук, что оказалось бы необходимым в случае ответа на страх бегством или защитой с помощью рук - ударить, заслониться. Тенденция движения имеет направление в пространстве: удаление, приближение, наклон, выпрямление, подъем, падение.

При выполнении рисунка лист бумаги (либо полотно картины) представляет собой модель пространства и, кроме состояния мышц, фиксирует отношение к пространству, т.е. возникающую тенденцию. Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим. Связано оно также с действенностью или идеально-мыслительным планом работы психики. Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта, связано с прошлым периодом и бездейтельностью (отсутствием активной связи между мыслью-представлением, планированием и его осуществлением). Правая сторона, пространство спереди и вверху связаны с будущим периодом и действенностью.

На листе (модели пространства) левая сторона и низ связаны с отрицательно окрашенными и депрессивными эмоциями, с неуверенностью и пассивностью. Правая сторона (соответствующая доминантной правой руке) - с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действия. Положение рисунка на листе. В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа.

Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, неглянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя. Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

Положение рисунка в нижней части - обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

Центральная смысловая часть фигуры (голова или замещающая ее деталь). Голова повернута вправо - устойчивая тенденция к деятельности, действенности: почти все, что обдумывается, планируется, осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих планов, наклонностей. Голова повернута влево - тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализовываться. Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность (вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности - следует решить дополнительно). Положение «анфас», т.е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм.

На голове расположены детали, соответствующие органам чувств-уши, рот, глаза. Значение детали «уши» - прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Дополнительно по другим показателям и их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для завоевания положительной оценки или только продуцирует на оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обида, огорчение), не изменяя своего поведения. Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ - как чувственность; иногда и то, и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно - зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия. Рот с зубами - вербальная агрессия, в большинстве случаев - защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность). Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратит внимание на наличие или отсутствие ресниц.

Ресницы - истероидно- демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы - также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения. Увеличенный (относительно фигуры в целом) размер головы говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих.

На голове также иногда располагаются дополнительные детали: рога - защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками - когтями, щетиной, иглами - характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. Перья-тенденция к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически - чувственность, подчеркивание своего пола и иногда ориентировка на свою сексуальную роль.

Несущая, опорная часть фигуры. К ней относятся (ноги, лапы, иногда - постамент). Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирование суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;

б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

Обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе - это характер контроля за рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы лап, любых элементов опорной части - конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей - своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии). Части, поднимающиеся над уровнем фигуры.

Они могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек-кудрей, цветково-функциональные детали - энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, «самораспространение» с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих, либо любознательность, желание соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий (соответственно значению).

Детали-символа - крылья или щупальца и т.д.). Украшающие детали - демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султанах из павлиньих перьев). Хвосты. Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции - судя по тому, повернуты ли эти хвосты вправо (на листе) или

влево. Хвосты повернуты вправо - отношение к своим действиям и поведению. Влево - отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности.

Положительная или отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т.п.). Обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся, звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные. Контур фигуры. Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная - если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой - если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением, подозрительностью - если выставлены щиты, «заслоны», линия удвоена. Направленность такой защиты - соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры - против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т.е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; нижний контур - защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры - недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое - элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа - больше в процессе деятельности (реальной), слева - больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

Общая энергия. Оценивается количество изображенных деталей - только ли необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т.п.): с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур, - или имеет место щедрое изображение не только необходимых, но усложняющих конструкцию дополнительных деталей.

Соответственно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. В обратном случае - экономия энергии, астеничность организма, хроническое соматическое заболевание (то же самое подтверждается характером линии - слабая паутинообразная линия, «возит карандашом по бумаге», не нажимая на него). Обратный же характер линий - жирная с нажимом - не является полярным: это не энергия, а тревожность. Следует обратить внимание на резко

продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) - резкая тревожность. Обратит внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т.е. к чему привязана тревога).

Линии. Оценка характера линии (дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, «островки» из находящихся друг на друга линий, зачернение частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т.д.). Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. То же - фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка. Типы животных. Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих и нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошки). Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о собственном положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т.д.).

В данном случае рисуемое животное - представитель самого рисующего. Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы, вместо четырех или более, и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похожесть морды на лицо, ног и лап на руки, свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости, соответственно степени выраженности «очеловечивания» животного. Механизм сходен аллегорическому значению животных и их характеров в сказках, притчах и т.п. Агрессивность.

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии - когти, зубы, клювы. Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков - вымени, сосков, груди при человекоподобной фигуре и др. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.

Фигура круга (особенно - ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа. Обратит внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело «животного» - постановка животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело

и конечности животного - рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов.

Творческие возможности. Выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму «готового», существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается «готовая» существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим - кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с лапами и т.п.

Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок. Название. Может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, «бегекот», «мухожер» и т.п.). Другой вариант - словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием («ратолетиус» и т.п.). Первое - рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе - демонстративность, направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления («лялие», «лиошана», «гратегер» и т.п.), знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными. Наблюдаются иронически-юмористические названия («риночурка», «пузыренд» и т.п.) - при соответственно иронически-снисходительном отношении к окружающим. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы («тру-тру», лю-лю», «кус-кус» и т.п.). Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлинненными названиями («аберосинотиклирон», «гулобарниклета-миешиния» и т.п.).

Шкала оценок результатов

Уровень агрессивности	Количество баллов
Слабый	0 – 3
Средний	4 – 6
Высокий	7 – 10
Повышенный	11 – 18

Сводные данные результатов констатирующего исследования

№	Эмоциональное отношение			Эмоциональная возбудимость	Агрессивность
	К тренеру	К родителям	К сверстникам		
1.	1	2	2	8	8
2.	2	3	2	11	9
3.	2	1	1	11	9
4.	2	1	1	8	8
5.	2	2	2	16	10
6.	2	1	1	4	5
7.	2	2	2	6	6
8.	2	2	2	7	8
9.	2	1	2	3	2
10.	2	3	3	7	8
11.	2	1	2	6	4
12.	2	3	2	12	9
13.	2	2	1	3	2
14.	1	3	2	4	5
15.	2	1	3	12	9
16.	2	2	2	2	6
17.	2	2	1	10	10
18.	1	2	2	8	8
19.	3	1	2	10	9
20.	1	2	1	12	9
21.	3	2	2	2	2
22.	1	1	1	4	2
23.	2	2	2	10	8
24.	1	1	2	6	5
25.	1	2	2	1	1
26.	2	2	1	6	5
27.	2	1	2	2	4
28.	1	2	1	4	4
	Пол. отн - 20	Пол. отн - 18	Пол. отн - 19	Низкий - 6	
	Нег. отн. - 8	Нег. отн. - 10	Нег. отн. - 9	Средний - 10	Низкий - 5
				Высокий - 11	Средний - 9
				Очень высокий - 1	Высокий - 14

Программа психологической коррекции эмоционального состояния
младших школьников, занимающихся боксом

Цель: коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом

Количество занятий (всего) 18.

Количество занятий в неделю 1-2.

Продолжительность занятия 1 час 30 минут. Возраст от 7 до 10 лет.

Общее количество – 27 академических часов.

Цикл предполагает возможность индивидуальной и групповой формы. Также возможно проведение 3-4 занятий по индивидуальной форме программы на начальном или завершающем этапе цикла групповых занятий.

Игры, предложенные в планировании, могут быть заменены схожими играми, выполняющими те же цели, и не нарушающими общую структуру коррекционных тренинговых занятий.

Задачи программы:

1. Развитие самовыражения ребенка.
2. Снижение эмоционального дискомфорта у ребенка.
3. Формирование саморегулирующихся процессов.
4. Знакомство с эмоциональными состояниями и проявлениями этих состояний.
5. Приобретение ребенком новых реакций.
6. Формирование у ребенка адекватной самооценки.
7. Создание близких отношений между участниками группы.
8. Проигрывание различных ситуаций общения без опасности социально значимых последствий.

Коррекционно-развивающая среда и материальное оснащение.

Для проведения занятий по программе необходимо специально оборудованное помещение. В кабинете необходимо наличие коврового покрытия, детских столов и стульев, а также стеллажей для игрушек. Несмотря на то что большее значение специально организованному пространству придается в игровой терапии недирективного типа, важность оборудованной игровой комнаты несомненна и при

проведении процесса интегративной игротерапии. Это связано со спецификой отношений между психологом и ребенком в рамках указанного направления.

Немаловажно и расположение игровой комнаты в учреждении, в котором проводятся занятия по циклу. При возможности выбора помещения психологу нужно обратить особое внимание на его месторасположение. Прежде всего, это связано с особенностями поведения детей на занятиях, когда они могут издавать довольно громкие звуки, мешающие остальным людям. Поэтому желательно, чтобы игровая находилась в достаточно изолированном месте, удаленном от общего скопления людей. Вместе с тем подобное расположение связано с необходимостью ограждения самих детей и психолога от постороннего вмешательства в процесс занятия.

Общая структура занятий.

Каждое занятие программы состоит из трех этапов: начальный этап, коррекционный этап и завершающий этап. Коррекционный этап направлен на непосредственную работу психолога, связанную с коррекцией нарушения эмоционально-волевой сферы у детей. Помимо приветствия на начальном этапе необходимо уделить время свободному общению детей с психологом, поскольку детям необходимо выразить ситуативную тревожность.

По окончании коррекционного этапа необходим завершающий этап, на котором присутствует часть - подведение итогов занятия, что дает возможность ребенку осознать происходящие с ним изменения, а также завершить коррекционный процесс, выплеснуть эмоциональное напряжение.

Коррекционные занятия состоят из трех этапов:

1. Начальный этап (15-20 мин).

Цель: Формирование положительного настроения на работу.

- Игра-приветствие (5 мин);

- Беседа с детьми (10 мин)

2. Коррекционный этап (45 мин).

Цель: Оптимизация эмоционального состояния.

- Свободная игра детей без директивного вмешательства психолога (15-20 мин);

- Проигрывание различных ситуаций, предлагаемых психологом (10-15 мин) при необходимости;

- Игра по выбору психолога, соответствующая целям коррекции (10 -15 мин)

3. Завершающий этап (20 мин).

Цель: Рефлексия занятия, закрепление результатов.

- Подведение итогов занятия (10-15 мин);

- Ритуал прощания (5 мин).

План занятий (самостоятельное планирование)

№ занятия	Тема занятия	Время, мин
1	Знакомство с правилами.	45
2	Отработка правил группы.	45
3	Стимуляция проявления спонтанных чувств ребенка.	85
4	Принятие спонтанных чувств ребенка.	85
5	Снятие напряжения.	85
6	Проигрывание негативного опыта	85
7	Знакомство с адекватными способами проявления эмоций.	85
8	Установление положительных отношений с окружающими.	85
9	Развитие творческой игры.	85
10	Стимуляция разнообразия сюжетов.	85
11	Развитие вербальных взаимоотношений.	85
12	Рост вербальных взаимоотношений	85
13	Максимальный уровень выражения чувств.	85
14	Уважение к чувствам других людей.	85
15	Сюжетно-ролевые игры направленные на построение адекватных взаимоотношений с окружающими.	85
16	Закрепление полученных моделей поведения для их последующего переноса за рамки игровой коррекции	85
17	Исследование собственных паттернов поведения детей в реальной жизни	85
18	Заключительное занятие. Подведение итогов. Расставание.	45
Итого: 18 занятий		

Занятие 1. Знакомство с правилами.

Цели:

Адаптация детей к процессу игротерапии;

Знакомство с правилами. Выработка необходимых правил в данной группе;

Снижение у детей уровня тревожности, вызванной новой ситуацией взаимодействия;

Создание игровой ситуации для спонтанного проявления чувств каждым ребенком;

Получение психологом новой информации о каждом ребенке, о возможных внешних и внутренних причинах эмоциональных нарушений через наблюдение во время игры.

Оборудование:

Комната, оборудованная для занятий методами игровой терапии, мячик небольшого размера из текстильного материала.

Содержание:

Игра-приветствие.

Игра-знакомство.

Стоя в кругу, каждый ребенок называет свое имя и кидает мягкий мячик любому другому участнику.

Беседа с детьми.

Прояснение правил в игровой комнате. Обсуждение необходимости введения правил.

Свободная игра детей.

Дети начинают индивидуальную игру или совместную (в зависимости от желаний каждого). Поведение психолога в рамках данной деятельности может варьироваться от реакции недирективного игрового терапевта, до полного невмешательства. Ближе к завершению данной части игрового сеанса, психолог может включаться в игру детей, постепенно переходя к следующей части игрового сеанса.

При необходимости психолог подключается к процессу игры, предлагая развитие игровых ситуаций, стимулирующих проявление спонтанных чувств детей.

Психолог может подключаться к игре одного ребенка или нескольких детей.

Игра «Атомы».

В данной части игрового сеанса ребенку предоставляется возможность переключиться с состояний, вызванных процессом игровой терапии, на взаимодействие в реальной жизни.

Подведение итогов занятия. «Что было важно сегодня, что я хотел бы повторить?»

Ритуал прощания.

Беседа с родителями. Рассказ психолога о ключевых моментах игрового сеанса, краткие рекомендации родителям по взаимодействию с детьми.

Занятие 2. Отработка правил группы.

Цели:

Адаптация детей к процессу игротерапии;

Знакомство с правилами. Выработка необходимых правил в данной группе;

Снижение у детей уровня тревожности, вызванной новой ситуацией взаимодействия;

Создание игровой ситуации для спонтанного проявления чувств каждым ребенком;

Получение психологом новой информации о каждом ребенке, о возможных внешних и внутренних причинах эмоциональных нарушений через наблюдение во время игры.

Оборудование:

Комната, оборудованная для занятий методами игровой терапии, мячик небольшого размера из текстильного материала.

Содержание:

Игра-приветствие.

Игра-знакомство.

Стоя в кругу, каждый ребенок называет свое имя и кидает мягкий мячик любому другому участнику.

Беседа с детьми.

Прояснение правил в игровой комнате. Обсуждение необходимости введения правил.

Свободная игра детей.

Дети начинают индивидуальную игру или совместную (в зависимости от желаний каждого). Поведение психолога в рамках данной деятельности может варьироваться от реакции недирективного игрового терапевта, до полного невмешательства. Ближе к завершению данной части игрового сеанса, психолог может включаться в игру детей, постепенно переходя к следующей части игрового сеанса.

При необходимости психолог подключается к процессу игры, предлагая развитие игровых ситуаций, стимулирующих проявление спонтанных чувств детей.

Психолог может подключаться к игре одного ребенка или нескольких детей.

Игра «Атомы».

В данной части игрового сеанса ребенку предоставляется возможность переключиться с состояний, вызванных процессом игровой терапии, на взаимодействие в реальной жизни.

Подведение итогов занятия. «Что было важно сегодня, что я хотел бы повторить?»

Ритуал прощания.

Беседа с родителями. Рассказ психолога о ключевых моментах игрового сеанса, краткие рекомендации родителям по взаимодействию с детьми.

Занятие 3. Стимуляция проявления спонтанных чувств ребенка.

Цели:

Адаптация детей к процессу игротерапии;
 Знакомство с правилами. Выработка необходимых правил в данной группе;
 Снижение у детей уровня тревожности, вызванной новой ситуацией взаимодействия;

Создание игровой ситуации для спонтанного проявления чувств каждым ребенком;

Получение психологом новой информации о каждом ребенке, о возможных внешних и внутренних причинах эмоциональных нарушений через наблюдение во время игры.

Оборудование:

Комната, оборудованная для занятий методами игровой терапии, мячик небольшого размера из текстильного материала.

Содержание:

Игра-приветствие.

Игра-знакомство.

Стоя в кругу, каждый ребенок называет свое имя и кидает мягкий мячик любому другому участнику.

Беседа с детьми.

Прояснение правил в игровой комнате. Обсуждение необходимости введения правил.

Свободная игра детей.

Дети начинают индивидуальную игру или совместную (в зависимости от желаний каждого). Поведение психолога в рамках данной деятельности может варьироваться от реакции недирективного игрового терапевта, до полного невмешательства. Ближе к завершению данной части игрового сеанса, психолог может включаться в игру детей, постепенно переходя к следующей части игрового сеанса.

При необходимости психолог подключается к процессу игры, предлагая развитие игровых ситуаций, стимулирующих проявление спонтанных чувств детей.

Психолог может подключаться к игре одного ребенка или нескольких детей.

Игра «Атомы».

В данной части игрового сеанса ребенку предоставляется возможность переключиться с состояний, вызванных процессом игровой терапии, на взаимодействие в реальной жизни.

Подведение итогов занятия. «Что было важно сегодня, что я хотел бы повторить?»

Ритуал прощания.

Беседа с родителями. Рассказ психолога о ключевых моментах игрового сеанса, краткие рекомендации родителям по взаимодействию с детьми.

Занятие 4. Принятие спонтанных чувств ребенка.

Цели:

Адаптация детей к процессу игротерапии;

Знакомство с правилами. Выработка необходимых правил в данной группе;

Снижение у детей уровня тревожности, вызванной новой ситуацией взаимодействия;

Создание игровой ситуации для спонтанного проявления чувств каждым ребенком;

Получение психологом новой информации о каждом ребенке, о возможных внешних и внутренних причинах эмоциональных нарушений через наблюдение во время игры.

Оборудование:

Комната, оборудованная для занятий методами игровой терапии, мячик небольшого размера из текстильного материала.

Содержание:

Игра-приветствие.

Игра-знакомство.

Стоя в кругу, каждый ребенок называет свое имя и кидает мягкий мячик любому другому участнику.

Беседа с детьми.

Прояснение правил в игровой комнате. Обсуждение необходимости введения правил.

Свободная игра детей.

Дети начинают индивидуальную игру или совместную (в зависимости от желаний каждого). Поведение психолога в рамках данной деятельности может варьироваться от реакции недирективного игрового терапевта, до полного невмешательства. Ближе к завершению данной части игрового сеанса, психолог может включаться в игру детей, постепенно переходя к следующей части игрового сеанса.

При необходимости психолог подключается к процессу игры, предлагая развитие игровых ситуаций, стимулирующих проявление спонтанных чувств детей.

Психолог может подключаться к игре одного ребенка или нескольких детей.

Игра «Атомы».

В данной части игрового сеанса ребенку предоставляется возможность переключиться с состояний, вызванных процессом игровой терапии, на взаимодействие в реальной жизни.

Подведение итогов занятия. «Что было важно сегодня, что я хотел бы повторить?»

Ритуал прощания.

Беседа с родителями. Рассказ психолога о ключевых моментах игрового сеанса, краткие рекомендации родителям по взаимодействию с детьми.

Занятие 5. Снятие напряжения.

Цели:

Принятие правил группы;

Снятие напряжения и установление положительных взаимоотношений с участниками коррекционного процесса;

Проигрывание (повторное переживание) Обыгрывание негативного опыта и освобождение от последствий травмирующих ситуаций;

Знакомство с адекватными способами проявления эмоций;

Оборудование:

Комната, оборудованная для занятий методами игровой терапии.

Содержание:

Игра-приветствие: «Снежный ком»

Беседа с детьми.

Каждому ребенку предлагается выбрать удобное место, для того, чтобы сесть (это может быть детская мебель, ковер, мягкие блоки), и рассказать о том, что интересного произошло с ребенком за последние дни. Напоминание правил.

Свободная игра детей.

Поведение психолога в рамках данной деятельности может варьироваться от реакции недирективного игрового терапевта, до полного невмешательства. Ближе к завершению данной части игрового сеанса, психолог может включаться в игру детей, постепенно переходя к следующей части игрового сеанса.

При необходимости психолог подключается к процессу игры, предлагая адекватные способы выражения эмоций.

Психолог может подключаться к игре одного ребенка или нескольких детей.

Игра «Перекидывание подушек на поле противника».

Упражнения на релаксацию.

Подведение итогов занятия. «Что было важно сегодня, что я хотел бы повторить?»

Ритуал прощания.

Беседа с родителями. Рассказ психолога о ключевых моментах игрового сеанса, рекомендации родителям по взаимодействию с детьми.

Занятие 6. Проигрывание негативного опыта.

Цели:

Принятие правил группы;

Снятие напряжения и установление положительных взаимоотношений с участниками коррекционного процесса;

Проигрывание (повторное переживание) Отыгрывание негативного опыта и освобождение от последствий травмирующих ситуаций;

Знакомство с адекватными способами проявления эмоций;

Оборудование:

Комната, оборудованная для занятий методами игровой терапии.

Содержание:

Игра-приветствие: «Снежный ком»

Беседа с детьми.

Каждому ребенку предлагается выбрать удобное место, для того, чтобы сесть (это может быть детская мебель, ковер, мягкие блоки), и рассказать о том, что интересного произошло с ребенком за последние дни. Напоминание правил.

Свободная игра детей.

Поведение психолога в рамках данной деятельности может варьироваться от реакции недирективного игрового терапевта, до полного невмешательства. Ближе к завершению данной части игрового сеанса, психолог может включаться в игру детей, постепенно переходя к следующей части игрового сеанса.

При необходимости психолог подключается к процессу игры, предлагая адекватные способы выражения эмоций.

Психолог может подключаться к игре одного ребенка или нескольких детей.

Игра «Перекидывание подушек на поле противника».

Упражнения на релаксацию.

Подведение итогов занятия. «Что было важно сегодня, что я хотел бы повторить?»

Ритуал прощания.

Беседа с родителями. Рассказ психолога о ключевых моментах игрового сеанса, рекомендации родителям по взаимодействию с детьми.

Занятие 7. Знакомство с адекватными способами проявления эмоций.

Цели:

Принятие правил группы;

Снятие напряжения и установление положительных взаимоотношений с участниками коррекционного процесса;

Проигрывание (повторное переживание) Отыгрывание негативного опыта и освобождение от последствий травмирующих ситуаций;

Знакомство с адекватными способами проявления эмоций;

Оборудование:

Комната, оборудованная для занятий методами игровой терапии.

Содержание:

Игра-приветствие «Снежный ком».

Беседа с детьми.

Каждому ребенку предлагается выбрать удобное место, для того, чтобы сесть (это может быть детская мебель, ковер, мягкие блоки), и рассказать о том, что интересного произошло с ребенком за последние дни. Напоминание правил.

Свободная игра детей.

Поведение психолога в рамках данной деятельности может варьироваться от реакции недирективного игрового терапевта, до полного невмешательства. Ближе к завершению данной части игрового сеанса, психолог может включаться в игру детей, постепенно переходя к следующей части игрового сеанса.

При необходимости психолог подключается к процессу игры, предлагая адекватные способы выражения эмоций.

Психолог может подключаться к игре одного ребенка или нескольких детей.

Игра «Перекидывание подушек на поле противника».

Упражнения на релаксацию.

Подведение итогов занятия. «Что было важно сегодня, что я хотел бы повторить?»

Ритуал прощания.

Беседа с родителями. Рассказ психолога о ключевых моментах игрового сеанса, рекомендации родителям по взаимодействию с детьми.

Занятие 8. Установление положительных отношений с окружающими.

Цели:

Развитие игровой деятельности;

Развитие вариативности игровых сюжетов;

Прояснение максимальной информации о ребенке, взаимоотношениях с членами семьи, родственниками и сверстниками;

Формирование адекватных отношений с окружающими.

Оборудование:

Комната, оборудованная для занятий методами игровой терапии.

Содержание:

Игра-приветствие «Путаница».

Беседа с детьми.

Каждому ребенку предлагается выбрать удобное место, для того, чтобы сесть (это может быть детская мебель, ковер, мягкие блоки), и рассказать о том, что важного произошло с ребенком за последние дни. Напоминание правил.

Свободная игра детей.

Поведение психолога в рамках данной деятельности может варьироваться от реакции недирективного игрового терапевта, до полного невмешательства. Ближе к завершению данной части игрового сеанса, психолог может включаться в игру детей, постепенно переходя к следующей части игрового сеанса.

При необходимости психолог подключается к процессу игры, предлагая разнообразные игровые сюжеты, которые могут дать максимальную информацию о взаимоотношениях ребенка в семье и в социальной среде.

Психолог может подключаться к игре одного ребенка или нескольких детей.

Игры – соревнования.

Игра «Общее бревнышко».

Упражнения на релаксацию.

Подведение итогов занятия. «Что было важно сегодня, что я хотел бы повторить?»

Ритуал прощания.

Беседа с родителями. Рассказ психолога о ключевых моментах игрового сеанса, рекомендации родителям по взаимодействию с детьми.

Занятие 9. Развитие творческой игры.

Цели:

Развитие игровой деятельности;

Развитие вариативности игровых сюжетов;

Прояснение максимальной информации о ребенке, взаимоотношениях с членами семьи, родственниками и сверстниками;

Формирование адекватных отношений с окружающими.

Оборудование:

Комната, оборудованная для занятий методами игровой терапии.

Содержание:

Игра-приветствие «Путаница».

Беседа с детьми.

Каждому ребенку предлагается выбрать удобное место, для того, чтобы сесть (это может быть детская мебель, ковер, мягкие блоки), и рассказать о том, что важного произошло с ребенком за последние дни. Напоминание правил.

Свободная игра детей.

Поведение психолога в рамках данной деятельности может варьироваться от реакции недирективного игрового терапевта, до полного невмешательства. Ближе к завершению данной части игрового сеанса, психолог может включаться в игру детей, постепенно переходя к следующей части игрового сеанса.

При необходимости психолог подключается к процессу игры, предлагая разнообразные игровые сюжеты, которые могут дать максимальную информацию о взаимоотношениях ребенка в семье и в социальной среде.

Психолог может подключаться к игре одного ребенка или нескольких детей.

Игры – соревнования.

Игра «Зеркало».

Упражнения на релаксацию.

Подведение итогов занятия. «Что было важно сегодня, что я хотел бы повторить?»

Ритуал прощания.

Беседа с родителями. Рассказ психолога о ключевых моментах игрового сеанса, рекомендации родителям по взаимодействию с детьми.

Занятие 10. Стимуляция разнообразия сюжетов.

Цели:

Развитие игровой деятельности;

Развитие вариативности игровых сюжетов;

Прояснение максимальной информации о ребенке, взаимоотношениях с членами семьи, родственниками и сверстниками;

Формирование адекватных отношений с окружающими.

Оборудование:

Комната, оборудованная для занятий методами игровой терапии.

Содержание:

Игра-приветствие «Путаница».

Беседа с детьми.

Каждому ребенку предлагается выбрать удобное место, для того, чтобы сесть (это может быть детская мебель, ковер, мягкие блоки), и рассказать о том, что важного произошло с ребенком за последние дни. Напоминание правил.

Свободная игра детей.

Поведение психолога в рамках данной деятельности может варьироваться от реакции недирективного игрового терапевта, до полного невмешательства. Ближе к завершению данной части игрового сеанса, психолог может включаться в игру детей, постепенно переходя к следующей части игрового сеанса.

При необходимости психолог подключается к процессу игры, предлагая разнообразные игровые сюжеты, которые могут дать максимальную информацию о взаимоотношениях ребенка в семье и в социальной среде.

Психолог может подключаться к игре одного ребенка или нескольких детей.

Игры – соревнования.

Игра «Общее бревнышко» или «Зеркало».

Упражнения на релаксацию.

Подведение итогов занятия. «Что было важно сегодня, что я хотел бы повторить?»

Ритуал прощания.

Беседа с родителями. Рассказ психолога о ключевых моментах игрового сеанса, рекомендации родителям по взаимодействию с детьми.

Занятие 11. Развитие вербальных взаимоотношений.

Цели:

Развитие вербальных взаимоотношений в игровой деятельности (проговаривание);

Осознание и проговаривание своих чувств и чувств других людей, возникающих в процессе игры;

Открытие у ребенка собственных резервов для устранения возможности появления или для преодоления эмоциональных нарушений за пределами игровой комнаты без вмешательства других людей

Установление адекватных отношений с окружающими.

Оборудование:

Комната, оборудованная для занятий методами игровой терапии.

Содержание:

Игра-приветствие

«Снежный ком» с названием своего положительного качества.

Беседа с детьми.

Каждому ребенку предлагается выбрать удобное место, для того, чтобы сесть (это может быть детская мебель, ковер, мягкие блоки), и рассказать о том, что важного произошло с ребенком за последние дни. Обсуждение необходимости правил.

Свободная игра детей.

Поведение психолога в рамках данной деятельности может варьироваться от реакции недирективного игрового терапевта, до полного невмешательства. Ближе к завершению данной части игрового сеанса, психолог может включаться в игру детей, постепенно переходя к следующей части игрового сеанса.

При необходимости психолог подключается к процессу игры, предлагая проговаривать чувства и эмоции других людей.

Психолог может подключаться к игре одного ребенка или нескольких детей.

Игра «Островки».

Упражнения на релаксацию.

Подведение итогов занятия. «Что было важно сегодня, что я хотел бы повторить?»

Ритуал прощания.

Беседа с родителями. Рассказ психолога о ключевых моментах игрового сеанса, рекомендации родителям по взаимодействию с детьми.

Занятие 12. Рост вербальных взаимоотношений.

Цели:

Развитие вербальных взаимоотношений в игровой деятельности (проговаривание);

Осознание и проговаривание своих чувств и чувств других людей, возникающих в процессе игры;

Открытие у ребенка собственных резервов для устранения возможности появления или для преодоления эмоциональных нарушений за пределами игровой комнаты без вмешательства других людей

Установление адекватных отношений с окружающими.

Оборудование:

Комната, оборудованная для занятий методами игровой терапии.

Содержание:

1. Игра-приветствие.

2. «Снежный ком» с названием своего положительного качества.

Беседа с детьми.

Каждому ребенку предлагается выбрать удобное место, для того, чтобы сесть (это может быть детская мебель, ковер, мягкие блоки), и рассказать о том, что важного произошло с ребенком за последние дни. Обсуждение необходимости правил.

3. Свободная игра детей.

Поведение психолога в рамках данной деятельности может варьироваться от реакции недирективного игрового терапевта, до полного невмешательства. Ближе к завершению данной части игрового сеанса, психолог может включаться в игру детей, постепенно переходя к следующей части игрового сеанса.

При необходимости психолог подключается к процессу игры, предлагая проговаривать чувства и эмоции других людей.

Психолог может подключаться к игре одного ребенка или нескольких детей.

4. Игра «Дракон кусает свой хвост».

5. Упражнения на релаксацию.

6. Подведение итогов занятия. «Что было важно сегодня, что я хотел бы повторить?»

7. Ритуал прощания.

8. Беседа с родителями. Рассказ психолога о ключевых моментах игрового сеанса, рекомендации родителям по взаимодействию с детьми.

Занятие 13. Максимальный уровень выражения чувств.

Цели:

Развитие вербальных взаимоотношений в игровой деятельности (проговаривание);

Осознание и проговаривание своих чувств и чувств других людей, возникающих в процессе игры;

Открытие у ребенка собственных резервов для устранения возможности появления или для преодоления эмоциональных нарушений за пределами игровой комнаты без вмешательства других людей

Установление адекватных отношений с окружающими.

Оборудование:

Комната, оборудованная для занятий методами игровой терапии.

Содержание:

1. Игра-приветствие «Комплимент».

2. Беседа с детьми.

Каждому ребенку предлагается выбрать удобное место, для того, чтобы сесть (это может быть детская мебель, ковер, мягкие блоки), и рассказать о том, что важного произошло с ребенком за последние дни. Обсуждение необходимости правил.

3. Свободная игра детей.

Поведение психолога в рамках данной деятельности может варьироваться от реакции недирективного игрового терапевта, до полного невмешательства. Ближе к завершению данной части игрового сеанса, психолог может включаться в игру детей, постепенно переходя к следующей части игрового сеанса.

При необходимости психолог подключается к процессу игры, предлагая проговаривать чувства и эмоции других людей.

Психолог может подключаться к игре одного ребенка или нескольких детей.

4. Игра «Островки».

5. Упражнения на релаксацию.

6. Подведение итогов занятия. «Что было важно сегодня, что я хотел бы повторить?»

7. Ритуал прощания.

8. Беседа с родителями. Рассказ психолога о ключевых моментах игрового сеанса, рекомендации родителям по взаимодействию с детьми.

Занятие 14. Уважение к чувствам других людей.

Цели:

Развитие вербальных взаимоотношений в игровой деятельности (проговаривание);

Осознание и проговаривание своих чувств и чувств других людей, возникающих в процессе игры;

Открытие у ребенка собственных резервов для устранения возможности появления или для преодоления эмоциональных нарушений за пределами игровой комнаты без вмешательства других людей

Установление адекватных отношений с окружающими.

Оборудование:

Комната, оборудованная для занятий методами игровой терапии.

Содержание:

Игра-приветствие

«Комплимент».

Беседа с детьми.

Каждому ребенку предлагается выбрать удобное место, для того, чтобы сесть (это может быть детская мебель, ковер, мягкие блоки), и рассказать о том, что важного произошло с ребенком за последние дни. Обсуждение необходимости правил.

Свободная игра детей.

Поведение психолога в рамках данной деятельности может варьироваться от реакции недирективного игрового терапевта, до полного невмешательства. Ближе к завершению данной части игрового сеанса, психолог может включаться в игру детей, постепенно переходя к следующей части игрового сеанса.

При необходимости психолог подключается к процессу игры, предлагая проговаривать чувства и эмоции других людей. Психолог может подключаться к игре одного ребенка или нескольких детей.

Игра «Дракон кусает свой хвост».

Упражнения на релаксацию.

Подведение итогов занятия. «Что было важно сегодня, что я хотел бы повторить?»

Ритуал прощания.

Беседа с родителями. Рассказ психолога о ключевых моментах игрового сеанса, рекомендации родителям по взаимодействию с детьми.

Занятие 15. Сюжетно-ролевые игры направленные на построение адекватных взаимоотношений с окружающими..

Цели:

Развитие адекватных отношений с окружающими;

Закрепление полученных моделей поведения для их последующего переноса за рамки игровой коррекции;

Исследование собственных паттернов поведения детей в реальной жизни.

Оборудование:

Комната, оборудованная для занятий методами игровой терапии.

Содержание:

Игра-приветствие:

«Комплимент».

Беседа с детьми.

Каждому ребенку предлагается выбрать удобное место, для того, чтобы сесть (это может быть детская мебель, ковер, мягкие блоки), и рассказать о том, что важного произошло с ребенком за последние дни. Обсуждение необходимости правил.

Свободная игра детей.

Поведение психолога в рамках данной деятельности может варьироваться от реакции недирективного игрового терапевта, до полного невмешательства. Ближе к завершению данной части игрового сеанса, психолог может включаться в игру детей, постепенно переходя к следующей части игрового сеанса.

При необходимости психолог подключается к процессу игры, предлагая сюжеты, связанные с реальным взаимодействием детей в окружающем мире, с целью анализа паттернов поведения детей и использования новых паттернов.

Психолог может подключаться к игре одного ребенка или нескольких детей.

Игра «Строительство башни».

Подведение итогов занятия. «Что было важно сегодня, что я хотел бы повторить?»

Ритуал прощания.

Беседа с родителями. Рассказ психолога о ключевых моментах игрового сеанса, рекомендации родителям по взаимодействию с детьми.

Занятие 16. Закрепление полученных моделей поведения для их последующего переноса за рамки игровой коррекции.

Цели:

Развитие адекватных отношений с окружающими;

Закрепление полученных моделей поведения для их последующего переноса за рамки игровой коррекции;

Исследование собственных паттернов поведения детей в реальной жизни.

Оборудование:

Комната, оборудованная для занятий методами игровой терапии.

Содержание:

Игра-приветствие «Комплимент».

Беседа с детьми.

Каждому ребенку предлагается выбрать удобное место, для того, чтобы сесть (это может быть детская мебель, ковер, мягкие блоки), и рассказать о том, что важного произошло с ребенком за последние дни. Обсуждение необходимости правил.

Свободная игра детей.

Поведение психолога в рамках данной деятельности может варьироваться от реакции недирективного игрового терапевта, до полного невмешательства. Ближе к завершению данной части игрового сеанса, психолог может включаться в игру детей, постепенно переходя к следующей части игрового сеанса.

При необходимости психолог подключается к процессу игры, предлагая сюжеты, связанные с реальным взаимодействием детей в окружающем мире, с целью анализа паттернов поведения детей и использования новых паттернов.

Психолог может подключаться к игре одного ребенка или нескольких детей.

Игра «Архитектор». В роли архитектора должен попробовать себя каждый ребенок.

Подведение итогов занятия. «Что было важно сегодня, что я хотел бы повторить?»

Ритуал прощания.

Беседа с родителями. Рассказ психолога о ключевых моментах игрового сеанса, рекомендации родителям по взаимодействию с детьми.

Занятие 17. Исследование собственных паттернов поведения детей в реальной жизни.

Цели:

Развитие адекватных отношений с окружающими;
 Закрепление полученных моделей поведения для их последующего переноса за рамки игровой коррекции;
 Исследование собственных паттернов поведения детей в реальной жизни.

Оборудование:

Комната, оборудованная для занятий методами игровой терапии.

Содержание:

Игра-приветствие «Комплимент».

Беседа с детьми.

Каждому ребенку предлагается выбрать удобное место, для того, чтобы сесть (это может быть детская мебель, ковер, мягкие блоки), и рассказать о том, что важного произошло с ребенком за последние дни. Обсуждение необходимости правил.

Свободная игра детей.

Поведение психолога в рамках данной деятельности может варьироваться от реакции недирективного игрового терапевта, до полного невмешательства. Ближе к завершению данной части игрового сеанса, психолог может включаться в игру детей, постепенно переходя к следующей части игрового сеанса.

При необходимости психолог подключается к процессу игры, предлагая сюжеты, связанные с реальным взаимодействием детей в окружающем мире, с целью анализа паттернов поведения детей и использования новых паттернов. Психолог может подключаться к игре одного ребенка или нескольких детей.

Игра «Архитектор». В роли архитектора должен попробовать себя каждый ребенок.

Подведение итогов занятия. «Что было важно сегодня, что я хотел бы повторить?»

Ритуал прощания.

Беседа с родителями. Рассказ психолога о ключевых моментах игрового сеанса, рекомендации родителям по взаимодействию с детьми.

Занятие 18. Заключительное занятие. Подведение итогов. Расставание.

Цели:

Развитие адекватных отношений с окружающими;
 Закрепление полученных моделей поведения для их последующего переноса за рамки игровой коррекции;
 Исследование собственных паттернов поведения детей в реальной жизни.

Оборудование:

Комната, оборудованная для занятий методами игровой терапии.

Содержание:

Игра-приветствие «Комплимент».

Беседа с детьми.

Каждому ребенку предлагается выбрать удобное место, для того, чтобы сесть (это может быть детская мебель, ковер, мягкие блоки), и рассказать о том, что важного произошло с ребенком за последние дни. Обсуждение необходимости правил.

Свободная игра детей.

Поведение психолога в рамках данной деятельности может варьироваться от реакции недирективного игрового терапевта, до полного невмешательства. Ближе к завершению данной части игрового сеанса, психолог может включаться в игру детей, постепенно переходя к следующей части игрового сеанса.

При необходимости психолог подключается к процессу игры, предлагая сюжеты, связанные с реальным взаимодействием детей в окружающем мире, с целью анализа паттернов поведения детей и использования новых паттернов. Психолог может подключаться к игре одного ребенка или нескольких детей.

Игра «Архитектор» или «Строительство башни».

Подведение итогов занятия. «Что было важно сегодня, что я хотел бы повторить?»

Ритуал прощания.

Беседа с родителями. Рассказ психолога о ключевых моментах игрового сеанса, рекомендации родителям по взаимодействию с детьми.

Сводные данные результатов контрольного исследования

№	Эмоциональное отношение			Эмоциональная возбудимость	Агрессивность
	К тренеру	К родителям	К сверстникам		
1.	2	3	3	5	6
2.	3	2	3	7	8
3.	3	2	2	7	8
4.	3	2	0	7	6
5.	3	3	3	13	9
6.	3	0	1	5	6
7.	3	3	3	5	5
8.	3	3	3	6	6
9.	3	0	3	2	4
10.	3	3	3	6	6
11.	3	2	3	5	5
12.	3	3	3	10	8
13.	3	3	0	4	3
14.	1	3	3	5	4
15.	3	2	2	11	8
16.	3	3	3	1	5
17.	3	3	2	9	8
18.	3	3	3	5	6
19.	2	0	3	8	8
20.	0	3	1	10	7
21.	3	3	3	1	4
22.	1	0	0	5	4
23.	3	3	3	9	6
24.	3	2	3	5	4
25.	0	3	3	2	1
26.	3	3	2	5	4
27.	3	0	3	3	5
28.	0	3	0	4	5
	Пол. отн. - 23	Пол. отн. - 23	Пол. отн. - 22	Низкий - 6	
	Нег. отн. - 5	Нег. отн. - 5	Нег. отн. - 6	Средний - 15	Низкий - 2
				Высокий - 7	Средний - 18
				Очень высокий - 0	Высокий - 8

Таблица 4

Технологическая карта внедрения программы психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1-й этап. Анализ теоретической основы исследования проблемы психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом						
Изучить эмоциональное состояние в психолого-педагогической литературе	Изучение проблемы в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик	Анализ, обобщение литературы	Работа научной литературой	с 30	октябрь	студент
Проанализировать психологические особенности эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом	Изучение особенностей эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик.	Анализ, обобщение литературы	Работа научной литературой	с 25	октябрь-ноябрь	студент
Разработать модель психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся	Разработка модели психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся	Моделирование	Работа научной литературой	с 1	ноябрь	студент

боксом	боксом					
2-й этап. Проведение исследования эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом						
Подготовить этапы, методы и методики исследования	Характеристика этапов, методов и методик исследования	Анализ, обобщение литературы	Работа научной литературой	с 15	декабрь	студент
Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования	Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	Беседа, наблюдение, анализ результатов		5	февраль	студент
3-й этап. Экспериментальная работа по организации и проведению психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом						
Разработать и реализовать программу психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом	Разработка и реализация программы психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом	Работа с литературой	Составление программы психологической коррекции эмоционального состояния младших школьников, занимающихся боксом	10	февраль	студент
Оценить эффективность использованной программы	Проведение повторной диагностики и анализа результатов	Обработка и анализ результатов	Проведение и обработка результатов диагностики	4	март	студент
Разработать психологические рекомендации тренерам и спортсменам по оптимизации эмоционального состояния при занятиях боксом	Составление психолого-педагогических рекомендаций тренерам и спортсменам по оптимизации эмоционального состояния при занятиях боксом	Анализ и обобщение литературы	Составление рекомендаций тренерам и спортсменам	10	апрель	студент