



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

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ
НАПРЯЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА

Выпускная квалификационная работа
Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
« 22 » Март 2023 г.
Заместитель директора по УР
Д. Расцет — Расцетяева Д.О.

Выполнил:
студент группы ОФ-318-165-3-1
Погодин Александр Александрович
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Шебельбайн Яна Олеговна

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СНИЖЕНИЯ НАПРЯЖЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	12
1.1 Сущность понятия «психоэмоциональное напряжение» в психолого-педагогической литературе.....	12
1.2 Особенности снижения психоэмоционального напряжения у обучающихся.....	16
1.3 Приёмы двигательной активности, направленной на снижение напряжения у обучающихся.....	18
Выводы по первой главе.....	24
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО СНИЖЕНИЮ НАПРЯЖЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА СРЕДСТВАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....	25
2.1 Констатирующий этап опытно-экспериментальной работы по снижению напряжения у обучающихся на уроках русского языка.....	25
2.2 Разработка комплекса упражнений, направленного на снижение напряжения у обучающихся на уроках русского языка средствами двигательной активности.	34
2.3 Интерпретация и анализ результатов контрольного этапа опытно - экспериментальной работы по снижению напряжения младших школьников.....	42
Выводы по второй главе.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	59

ВВЕДЕНИЕ

Известно, что движения являются основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма. Недостаток двигательной активности – одна из наиболее распространённых причин снижения адаптационных ресурсов организма школьников. Пребывание на уроках, приготовление домашних заданий, занятия у компьютера, отдых у телевизора, чтение книг, поездки в транспорте – все эти виды деятельности сопровождаются ограничением в движениях.

Правильно организованный учебно-воспитательный процесс способствует не только качественному овладению общеучебными умениями и навыками для школьника, но и благоприятному росту и развитию ученика, укреплению его здоровья. Учеными установлено, что два урока физической культуры в школе компенсируют всего 11 % необходимой двигательной активности. Потребность в движениях у обучающихся 7-10 лет должна составлять 4 ч в день, а в неделю – от 18 до 24 ч. Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению физкультминуток. Эта форма двигательной нагрузки может быть использована всеми учителями, особенно в младших классах. Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно – сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. [3]

Физминутки в начальной школе – представляют собой комплекс физических упражнений, направленных на снижение усталости и составлены таким образом, чтобы, выполняя их, были охвачены всевозможные группы мышц.

Для того чтобы дети в начальной школе имели хорошее самочувствие и высокую активность задача учебного процесса правильно использовать и подобрать игры оздоровительного характера.

Несколько минут на уроке допустимо уделять комплексным занятиям. Физминутки в начальной школе способны стать неотъемлемой составляющей частью занятий. Следует обращать особое внимание на их продолжительность и содержание, а также следить за эмоциональностью во время их выполнения и наличием у детей желания к их повторению. [7]

Работая в начальной школе, учителя часто задумываются, как сделать так, чтобы уроки были более яркими и интересными. Физминутки в начальной школе смогут положительно влиять на умственную работу мозга, улучшают кровообращение и повышают работу на уроке. Они также помогают переключать работу детей и впоследствии снимают усталость.

Умение поддерживать состояние активности обучающихся – важный критерий оценки здоровья сберегательного аспекта используемых учителем педагогических технологий.

Не менее важным является эмоциональный климат урока. Он во многом зависит от доброжелательного тона учителя. Хороший смех дарит здоровье. Улыбка, искренний смех учителя и ученика на уроке стоят не меньше, чем проведение физкультминутки. Добрый смех – мощный противовес подкрадывающемуся состоянию утомления. [10]

Однако, не смотря на благоприятную для обучения атмосферу в классе, у детей все равно возникают трудности в учебном процессе, особенно если они проявляются еще в начальных классах, существенно мешающие овладению ребенком обязательной школьной программой. Именно в начальный период обучения у детей закладывается фундамент системы знаний, которые пополняются в дальнейшие годы. В это же время формируются умственные и практические операции, действия и навыки, без которых невозможны последующие учение и практическая деятельность. Отсутствие этого фундамента, не владение начальными знаниями и

умениями приводит к чрезмерным трудностям в овладении программой средних классов. В результате такие дети нередко выпадают из обучения. Подобного положения, можно было бы избежать, оказав ребенку своевременную и адекватную его проблемам помощь. Для этого необходимо знать возможные причины трудностей в учебной деятельности и уметь или устранить их, или скорректировать последствия.

Многие отечественные авторы (З.И. Калмыкова, У.В. Утьенкова; Н.Л. Белопольская и др.) и их зарубежные коллеги (Г. Гросманн, В. Шмитц, Тржесоглава и др.) в качестве одного из основных признаков неуспевающих школьников называют особенности их эмоциональных реакций и незрелость мотивов деятельности

Однако остается практически неосвещенным вопрос о том, какие именно эмоциональные факторы, и каким образом оказывают воздействие на мыслительную деятельность, в частности, на такие ее характеристики как самостоятельность, активность, продуктивность и т.д. Это особенно актуально по отношению к категории неуспевающих младших школьников.

Освоение любой деятельности сопряжено с определенными трудностями, их преодоление – естественный процесс достижения целей, решение поставленных задач. В то же время известно, если трудности накапливаются, начинают восприниматься личностью как непреодолимые; они вызывают напряженность, негативные переживания, порождающие внутриличностные противоречия, дестабилизируют деятельность вплоть до ее прекращения. В силу этого проблема влияния деятельности на личность, на ее внутренний мир и, наоборот, влияние личностных особенностей на деятельность является одной из актуальных проблем современной педагогики и психологии.

Учебная деятельность, в силу своей специфики, обладает объективной сложностью, т.к. учащийся постоянно осваивает то, чего он раньше не знал, чем не владел, сталкиваясь при этом, естественно, с многочисленными трудностями. [5]

Одни школьники преодолевают эти трудности относительно легко, другие – только путем мобилизации всех своих ресурсов, третьи – вообще без посторонней помощи не способны самостоятельно разрешить возникшие проблемы. Комплекс трудностей в учебной деятельности, приобретая устойчивость, дестабилизирует личность и ее внутренний мир, порождает внутриличностные противоречия между желаниями и возможностями, требованиями социума и собственными устремлениями. В таком случае, крайне вероятно возникновение эмоциональной напряженности.

Эмоциональная напряженность как следствие неуспеваемости ребенка в начальной школе.

Прежде чем раскрыть понятие эмоциональной напряженности, необходимо рассмотреть особенности эмоциональной сферы младшего школьника. [12]

Формирование эмоциональной сферы является важнейшим аспектом развития личности в целом. В младшем школьном возрасте складывается и проявляется до 70% личностных качеств, поэтому невнимание к развитию личности в этом возрасте порождает педагогические просчеты, которые ярко обнаруживаются на последующих ступенях обучения. Вместе с тем в настоящее время увеличилось число детей «группы риска», у каждого третьего школьника есть отклонения в нервно-психической системе. Психологическое самоощущение детей, поступающих в школу, характеризуется нехваткой любви, теплых надежных отношений в семье, эмоциональной привязанности. Проявляются признаки неблагополучия, напряженности в контактах, страхи, тревога, регрессивные тенденции. Растет количество тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка. [22]

Эмоциональная сфера младших школьников характеризуется следующими особенностями:

1. Легкой отзывчивостью на происходящие события и окрашенностью восприятия, воображения, умственной и физической деятельности эмоциями;

2. Непосредственностью и откровенностью выражения своих переживаний (радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия);

3. Готовностью к аффекту страха; в процессе учебной деятельности страх ребенок переживает как предчувствие неприятностей, неудач, неуверенности в своих силах, невозможность справиться с заданием; школьник ощущает угрозу своему статусу в классе, семье;

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

5. Эмоциогенными факторами для младших школьников являются не только игры и общение со сверстниками, но и успехи в учебе и оценка этих успехов учителем и одноклассниками;

6. Свои и чужие эмоции и чувства слабо осознаются и понимаются; мимика других воспринимается часто неверно, так же как и истолкование выражения чувств окружающими, что приводит к неадекватным ответным реакциям младших школьников; исключение составляют базовые эмоции страха и радости, в отношении которых у детей этого возраста уже имеются четкие представления, которые они могут выразить вербально, называя пять синонимичных слов, обозначающих эти эмоции.

Таким образом, особенности эмоциональной сферы младшего школьника являются фактором риска возникновения эмоциональной напряженности в этом возрасте. [4]

Согласно концепции Е.П.Ильина, эмоциональное напряжение относится к категории эмоциональных состояний. Эмоциональное напряжение является формой представленности в сознании человека

личностной значимости и оценки происходящих в его жизни событий, степени удовлетворения его потребности. Но, в отличие от них, эмоциональное напряжение определяется как неблагоприятное эмоциональное состояние. Некоторые исследователи, наряду с понятием «эмоциональное напряжение», для обозначения неблагоприятных эмоциональных состояний используют и такие сходные с ним понятия, как «напряжение», «эмоциональная напряженность», «стресс», «психическое напряжение», «физическое напряжение».

Обилие причин, приводящих к эмоциональной напряженности во время деятельности, обуславливает многообразие форм ее проявления. Можно, например, отметить такие состояния, сопровождающиеся психической напряженностью, как психическое пресыщение, операциональное и эмоциональное напряжение, утомление, «мертвая точка», стресс. Однако какого бы вида ни было напряжение, оно сопровождается выраженной вегетативной и эндокринной реакцией. Длительное напряжение может приводить к патологическим нарушениям сердечно-сосудистой и других систем организма. [6]

Если психическая напряженность обусловлена высоким темпом сенсорной или интеллектуальной деятельности, говорят об операциональной напряженности, а если психическое напряжение возникает вследствие фрустрации – об эмоциональной напряженности. И та и другая характеризуются повышенным уровнем активации (возбуждения). Кроме того, зачастую эти виды психического напряжения сопутствуют друг другу, так что разделить их и выделить в чистом виде бывает трудно.

Причиной возникновения психической напряженности может быть не только высокий темп деятельности, но и вынужденная бездеятельность, затянувшееся ожидание предстоящей деятельности, отсрочка ее выполнения или незапланированное прерывание (например, вынужденный перерыв в деятельности). Всякое прерывание деятельности вызывает у человека состояние напряженности, поскольку он стремился закончить

данную деятельность, реализовать возникшую у него потребность добиться поставленной цели.

Т.А. Немчин выделяет три разновидности состояния нервно-психического напряжения в соответствии с интенсивностью его выражения: слабое, умеренное и чрезмерное. Первая степень называется напряжением лишь условно, так как признаков напряжения либо не наблюдается совсем, либо их проявления настолько незначительны, что индивидуум не считает свое состояние эмоционально-напряженным. При умеренно выраженном психическом напряжении в психической деятельности наблюдаются явные позитивные сдвиги: возрастает внимание, изменяется функция памяти, увеличивается продуктивность мышления, повышается продуктивность, увеличивается точность движений, уменьшается количество ошибок. Н.В. Витт предлагает использовать для обозначения такого вида эмоциональной напряженности термин «эмоциональная активация». Третья степень нервно-психического напряжения характеризуется признаками нарушений в психической сфере: снижается объем внимания, его устойчивость и способность к концентрации, способность к переключению внимания; снижается продуктивность кратковременной памяти; обнаруживаются негативные сдвиги в способности к решению логических задач; страдает координация.

Степень возникающего напряжения обусловлена также и психологическими особенностями ребенка: мотивационными, интеллектуальными и другими психологическими характеристиками, жизненным опытом индивида, объемом знаний и т.д. «Основная роль в возникновении угрозы принадлежит не столько объективной опасности и объективным возможностям противостоять этой опасности, сколько тому, как ребенок воспринимает ситуацию, оценивает свои возможности, т.е. субъективному фактору» (Кофт). По мнению Р. Лазаруса, характер ответных реакций на стресс обуславливается такими психологическими

факторами как значимость ситуации для субъекта, интеллектуальные способности и пр.

Эмоциональная напряженность может возникнуть у ребенка при попадании в трудные, экстремальные условия, при умственной и эмоциональной перегрузке, создаваемой необходимостью быстрого принятия ответственного решения; трудностями задачи; дефицитом времени при выполнении значимой для человека деятельности; повышенной ответственностью за выполняемую работу; неудачами в деятельности и т.д. [11]

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что связь эмоциональной напряженности с эффективностью деятельности – взаимная: с одной стороны, трудности, возникающие в деятельности субъекта, могут порождать состояние эмоциональной напряженности, с другой же – возникшее эмоциональное напряжение может явиться серьезным препятствием в осуществлении эффективной деятельности

Цель: теоретически обосновать процесс снижения напряжения у обучающихся средствами двигательной активности и эмпирически проверить результативность комплекса упражнений.

Объект исследования: процесс снижения напряжения у обучающихся.

Предмет исследования: двигательная активность как средство снижения напряжения у обучающихся на уроках русского языка.

Гипотеза: процесс снижения напряжения у обучающихся будет результативнее, если в уроки русского языка включить двигательную активность.

Задачи:

1. Рассмотреть сущность понятия «психоэмоциональное напряжение» в психолого-педагогической литературе.

2. Изучить особенности снижения психоэмоционального напряжения у обучающихся.

3. Проанализировать приёмы двигательной активности, направленной на снижение напряжения у обучающихся

4. Провести констатирующий этап опытно-экспериментальной работы по выявлению уровня напряжения обучающихся на уроках русского языка.

5. Разработать комплекс упражнений, направленных на снижения напряжения обучающихся на уроках русского языка.

6. Провести анализ результатов контрольного этапа опытно-экспериментальной работы по снижению напряжения обучающихся на уроках русского языка.

Для решения поставленных задач и проверки исходных положений применяются следующие методы исследования: анализ психолого-педагогической, методической, другой научной литературы; организация целенаправленной опытной работы; изучение, анализ, обобщение массового опыта в школе по выявлению реального состояния проблемы на практике.

Указанные методы используются в определенной системе, для которой характерно возрастание роли тех или иных методов на отдельных этапах исследования. Однако в целом ведущим методом исследования является опытная работа.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное «Образовательный центр №3 им. В.К. Белоусова».

Практическая значимость работы определяется тем, что она вооружает учителей младших классов теоретически обоснованной и практически выбранной методики снятия напряжения школьников младшего звена.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав (теоретической и практической), заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СНИЖЕНИЯ НАПРЯЖЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

1.1 Сущность понятия «психоэмоциональное напряжение» в психолого-педагогической литературе

В науке психоэмоциональное напряжение рассматривается как психическое явление достаточно сложное по структуре, отражающее взаимодействие человека с жизненной средой. Психологи выделяют три степени психоэмоционального напряжения. Состояние активного бодрствования (I степень нервно-психического напряжения по Немчину) характеризуется выполнением произвольных действий, не имеющих эмоционального значения, на фоне низкого уровня мотивации. По сути это – состояние покоя, невключенности в сложную деятельность для достижения цели. При исследовании испытуемых, находящихся в данном состоянии, их характеристики не отличаются от обычных фоновых показателей соматических систем и психической сферы. [15]

Психоэмоциональное напряжение (II степень нервно-психического напряжения) появляется тогда, когда повышается уровень мотивации, появляется значимая цель и существенная информация; повышается сложность и эффективность деятельности, но человек справляется с поставленной задачей. Примером может быть выполнение повседневной профессиональной работы в обычных условиях. Это состояние в ряде классификаций называется «операциональным напряжением» (Наенко). При этом состоянии повышается уровень активированности нервной системы, что сопровождается интенсификацией деятельности гормональной системы, повышением уровня деятельности внутренних органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.). Наблюдаются существенные позитивные сдвиги в психической деятельности: увеличивается объем и устойчивость внимания, усиливается способность к концентрации на выполняемом задании, снижается отвлекаемость внимания и повышается

переключаемость внимания, увеличивается продуктивность логического мышления, наблюдается повышение когнитивной деятельности в целом. В психомоторной сфере наблюдается уменьшение частотных и амплитудных характеристик тремора, увеличение точности и скорости движений. Таким образом, состояние нервно-психического напряжения II степени (психоэмоционального напряжения) характеризуется повышением качества и эффективности деятельности [18].

Состояние психоэмоциональной напряженности (или состояние нервно-психического напряжения III степени) появляется, когда ситуация становится лично значимой, при резком увеличении мотивации, повышении степени ответственности (например, ситуация экзамена, публичного выступления, сложной хирургической операции). При этом состоянии происходит резкое усиление деятельности гормональных систем, особенно надпочечников, что сопровождается существенными сдвигами в деятельности внутренних органов и систем. В психической сфере наблюдается отвлекаемость внимания, затруднения в извлечении информации из памяти, снижается скорость и точность реагирования, уменьшается эффективность деятельности. Появляются различные формы отрицательного эмоционального реагирования: волнение, тревога, ожидание неудачи, провала. Это состояние не случайно называется также состоянием эмоционального напряжения в противовес описанному выше состоянию операционального напряжения. [28]

Психоэмоциональный стресс появляется при выполнении непосильной работы в условиях угрозы жизни или престижу, дефицита информации или времени. При психоэмоциональном стрессе происходит снижение резистентности организма, появляются соматовегетативные сдвиги (повышение артериального давления) и переживания соматического дискомфорта (боли в сердце и пр.). Происходит дезорганизация психической деятельности. Продолжительные или часто повторяющиеся стрессы ведут к психосоматическим заболеваниям.

Для педагога и воспитателя важно не упустить момент, когда нервное напряжение 2 степени (положительное) переходит в нежелательную 3 степень, состояние, которая уже представляет опасность для неустойчивой психики ребенка. Надежными ориентирами при этом могут быть проявляемые детьми чувства излишней радости, азарта, гнева, страха, тревоги, печали, вины, растерянности, стыда и т. п. Индикатором этих чувств является настроение ребенка. Устойчивое положительное настроение свидетельствует об успешной адаптации ребенка к социально-гигиенической среде образовательного учреждения и его позитивном психическом состоянии. Частая же смена настроения или устойчивое отрицательное настроение говорят об обратном [19].

Кроме подавленного настроения исследователи отмечают целый ряд признаков, указывающих на то, что ребенок находится в состоянии серьезного психоэмоционального напряжения:

1. Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.
2. Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.
3. Воспитанник становится беспричинно обидчив, часто плачет по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.
4. Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, беспокойная непоседливость также говорят о дискомфортном психологическом состоянии. Ребенок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, «жметесь» к ним.
5. Состояние психологического стресса может проявляться в не наблюдаемом ранее кривлянии и упрямстве, боязни контактов, стремлении к одиночеству. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.

6. Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.

7. Признаками стрессового состояния ребенка являются так же не имевшие места ранее дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, ночное и даже дневное недержание мочи.

8. Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными, или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.

9. Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность, также говорят о неблагополучии психоэмоционального состояния.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее не наблюдались. Необходимо также отметить и то, что не все эти признаки могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже тогда, когда появились только некоторые из них.

Наличие вышеуказанных симптомов свидетельствует о появлении психосоматических расстройств, которые отражаются и на самочувствии, и на поведении ребенка. Их игнорирование может не только привести к стойким нарушениям в здоровье, но и отразиться на формировании личностных качеств.

Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам. При неврозе ухудшается управление функциями организма. Поэтому дети не просто становятся раздражительными и обидчивыми, но часто жалуются на головную боль. Кроме того, у них могут быть нарушения ритма сердечной деятельности, часто отмечается повышение артериального давления.

Взрослый человек в силу своего жизненного опыта, как правило, имеет возможность выбора реагирования на стрессовую ситуацию, но степень свободы этого выбора и у него бывает ограничена ее особенностями. Ребенок же далеко не всегда имеет свободу выбора в реагировании, мало того, в силу отсутствия достаточного жизненного опыта даже при наличии свободы действия его реакция часто бывает неадекватной ситуации. [37]

Переживания детей и последствия стрессов описаны многими авторами: Ю. А. Александровским, Ф. Б. Березиным, Ф. Е. Василюк, Е. Н. Игнатовой, Л. В. Куликовым, Л. А. Китаевым-Смыком и др. Изучение их работ поможет практическому психологу профессионально дифференцировать признаки стрессового состояния детей.

Стрессовое воздействие на детей в образовательном учреждении могут оказывать:

- нерациональный режим жизнедеятельности,
- дефицит свободы движений,
- недостаточность пребывания на свежем воздухе,
- нерациональное питание и плохая его организация,
- неправильная организация сна и отдыха детей,
- авторитарность стиля общения с детьми взрослых при отсутствии к ним внимания и заботы,
- необоснованное ограничение свободы детей,
- интеллектуальные и физические перегрузки,
- неблагоприятные в геомагнитном плане дни и плохие погодные условия, а также другие факторы, связанные с разнообразными проблемами семьи и взаимоотношений со сверстниками.

1.2 Особенности снижения психоэмоционального напряжения у обучающихся

Психоэмоциональное напряжение – это разнообразные неблагоприятные эмоциональные состояния, связанные с неудовлетворенностью основных жизненных потребностей: фрустрация, дискомфорт, стресс, тревога, депрессия, состояние неудовлетворенности. При этом в психической сфере наблюдается отвлекаемость внимания, затруднения в извлечении информации из памяти, снижается скорость и точность реагирования, уменьшается эффективность деятельности [2].

Как отмечают многие психологи, «игровые методики – один из самых эффективных способов создания доверительной, комфортной атмосферы, т.к. игра способствует созданию близких отношений между участниками, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий».

Учет психического состояния ребенка является одной из актуальнейших проблем современной образовательной практики, которая призвана обеспечить физическое и психическое здоровье подрастающего поколения. Требуется не только профессиональная оценка психического состояния ребенка, но и создание соответствующих условий охраны и гигиены его нервной системы во время пребывания в школьном учреждении. [13]

Существует множество рекомендации по снятию стрессовых состояний. Например, Ю. С. Николаев и Е. И. Нилов рекомендуют реагировать на неприятную ситуацию улыбкой и шуткой. Психиатр В. Леви предлагал выбрать себе идеал героя с веселым и добрым характером. Сам пользовался этим способом, чтобы наладить контакт с больными.

Учеными давно доказано, что лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка. Использовать движения в качестве противовеса отрицательным эмоциям рекомендовала, например, Н. П. Бехтерева. Известный русский физиолог И. П. Павлов говорил о том, что

любая физическая деятельность дарит мышечную радость, создавая устойчивое настроение.

В последние годы все большее значение в профилактике стресса придается обучению человека психосаморегуляции состояния. Исследования подтверждают, что дети гораздо быстрее и с большим эффектом научаются приемам аутогенной тренировки, нежели взрослые. Это обусловлено, прежде всего, тем, что у детей живое воображение, которое помогает им быстро и легко войти в нужный образ. Многие психотерапевты используют при этом и релаксирующие свойства музыки.

1.3 Приёмы двигательной активности, направленной на снижение напряжения у обучающихся

В настоящее время разработано достаточно много разнообразных методик и здоровьесберегающих технологий для снятия психоэмоционального напряжения. Это физкультминутки, самомассаж, аутотренинг, пальчиковые игры, энергетические упражнения, различные психологические техники, кинезиологические упражнения (направленные на синхронизацию работы правого и левого полушарий мозга). Психологи широко используют в своей практике для снятия ПЭН элементы дыхательной гимнастики, вокалотерапии, музыкотерапии, улыбокотерапии, передо мной стояла задача провести анализ существующих способов снятия ПЭН и оценить их эффективность на практике.

Основными критериями моего выбора были:

1. направленность методики на расслабление тела и снятие мышечных зажимов;
 2. создание положительного эмоционального настроения, состояния спокойной радости и уверенности в своих силах;
 3. соответствие способа психофизиологическим особенностям младшего школьного возраста, а именно детскому возрасту – 7-8 лет. (3)
- Так как сильные эмоции вызывают мышечное напряжение в теле, лучшим

средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка. Поэтому считаю целесообразным использовать прежде всего методики, подразумевающие физическую активность ребенка. Это «Самомассаж в игровой форме», физкультминутки, пальчиковая гимнастика, энергетические упражнения. Приведем примеры наиболее действенных техник.

Самомассаж.

Известно, что массаж улучшает крово и лимфообращение, снимает гипертонус мышц, а также уменьшает выработку кортизола (гормона стресса), что в результате способствует появлению хорошего настроения. Таким образом, массаж является хорошим средством для нормализации психоэмоционального состояния школьников. Важно в младшем школьном возрасте проводить массаж в игровой форме.

Энергетические упражнения. Это упражнения для восстановления внутреннего душевно-энергетического баланса человека, гармонизации всей энергии внутри своей энергетической структуры. Они помогают избавиться от всякого рода «энергетического мусора», предотвращая его накопление и возникновение условий для нарушения равновесия в энергетическом поле.

[38]

Особое место в здоровьесберегающих образовательных технологиях занимает музыкотерапия. Влияние музыки на здоровье ребенка еще не до конца изучено, но несомненно, что она способствует коррекции психофизического здоровья, способствует гармонизации состояния школьников: снятию напряжения, утомления, повышению эмоционального тонуса, коррекции отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии. Различают активную (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) и пассивную (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон) формы музыкотерапии. Слушание правильно подобранной музыки с

выполнением психогимнастических этюдов повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия используется при проблемах в общении, страхах, а также при различных психологических заболеваниях. Огромное внимание уделяется подбору необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. [24]

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются.

Данный метод очень действенен, так как его применение позволяет достичь глубокого расслабления и на физическом, и на ментальном, и на эмоциональном уровнях.

Еще одним приемом снижения психоэмоционального напряжения обучающихся являются физминутки. Применение физминуток в начальной школе помогает снижению усталости у ребёнка, обеспечивает отдых и повышает умственную активность. В процессе занятия ребёнок познаёт своё тело, запоминает ритм и красоту звучания слов. Для того чтобы снять напряжение, которое вызвано долгим сидением за партой, следует выполнять комплекс занятий: потягивание, разведение плеч, вращение головой, наклоны вправо и влево, выпрямление ног. Для возможного исключения близорукости и впоследствии её исключения проводится специальная гимнастика для глаз. Упражнения для глаз предусматривают движения глаза по всем направлениям. [20]

Физкультурные минутки

обеспечивают активный отдых обучающихся;
переключают внимание с одного вида деятельности на другой;
помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах;
улучшают обменные процессы;
способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока.

Задачи физминуток

1. Снять психическое напряжение у обучающихся путем переключения на другой вид деятельности;
2. Добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений;
3. Возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;
4. Формировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению.

Требования к проведению физкультминуток: комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, их результативность.

Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнения упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой. Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.

Где стоит применять физминутки?

В связи с частыми жалобами на здоровье детей физминутки успешно применяются учителями в начальной школе. В начальных классах проводится несколько этапов спустя 20 минут после того, как прозвенел звонок, и спустя 30 минут работы на уроке. Как правило, они проводятся в

просторном, чистом и проветренном помещении. Перед началом уроков проводится физзарядка, при необходимости проводят её сами обучающиеся начальной школы. Непосредственно на уроках проводятся те занятия, которые помогают избавиться ребёнку от накопившейся энергии, переключаящие деятельность, а самое главное помогают разминать уставшие части тела. Больше внимание отводится перерыву. Ошибочным считается, что перемена дана на то, чтобы у школьника было время на повторение предмета. Сочетать занятия можно и с другими этапами уроков. На уроках математики, где важно время, обучающиеся играют в космонавтов: на доске изображены планеты, учащимся раздаются карточки, за которыми нужно слетать. На уроке правописания и чтения важен отдых для глаз, в которые можно включить простые упражнения. Также на уроке правописания следует использовать развивающую гимнастику для пальчиков. Необходимо сделать так, чтобы рука у ребёнка была умелой и натренированной. Для этого следует использовать различные штриховки, работу с пластилином, пуговицами и т.д.

Какие существуют разновидности применения физминуток в начальной школе?

- не вставая со стула
- вставая со стула, но, не отходя от стола
- передвигаясь по классу.

Физминутки для младших школьников классифицируются на группы, которые содержат определённые упражнения.

Электронные физминутки в начальной школе после трудных занятий помогают не просто сохранить зрение школьников, но и несут релаксирующий характер. Кроме этого, они удачно вписываются в содержание занятий, что немаловажно, особенно в начальной школе, где обучающимся, зачастую, интересен сам сюжет. Электронные физминутки в начальной школе с точки зрения технической стороны очень трудоёмки. На урок необходимо устанавливать проектор и ноутбук. Но при анализе анкеты

школьников, в которой обучающиеся отмечают, что, что электронные физминутки интересны, и повышают настроение, тренируют зрение, поэтому эти труды стоят того.

Анимационные физминутки в начальной школе способны отвлечь школьника, снять усталость, переключить его внимание, восстановить силы, а также обучить основам здоровой жизни. Анимационные физминутки в начальной школе, представляют собой комплексы из 3-5 физических занятий, которые особо не требуют сложной координации движений. Здоровый и неутомленный школьник активен, расположен к общению, появляется желание с удовольствием включаться в учебный процесс, развиваются способности к более качественному усвоению материала. Проводить анимационные физминутки можно так же, как и обычные, т.е. на двадцатой минуте каждого урока. Если возникает необходимость, то и на 10 минуте. Комбинировать паузы, включая упражнения для глаз, спины, рук. Анимированные физминутки, представляют собой комплексы из 2-4 физических упражнений, которые не требуют сложной координации движений. [14]

Виды физминуток:

Оживлялки — это средства быстрого восстановления после перегрузки всех систем организма. Как только замечены первые признаки неблагополучия – применяйте их.

Пальчиковый игротренинг – пальчиковые игры применяются для развития моторики, памяти и внимания, а также для обучения навыкам совместной деятельности.

Дыхательная гимнастика – для профилактики заболеваний органов дыхания можно систематически включать в комплексы оздоровительных и физкультурных занятий дыхательные упражнения.

Психогимнастика – выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяет

деятельность психических функций (мышления, эмоции, движения и внутреннего внимания).

Комплекс оздоровительных мероприятий для мышц тела – позволяет активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке. Обеспечивает сохранение работоспособности на последующих уроках и при выполнении домашних заданий.

Выводы по первой главе

Таким образом, развитию теории двигательной активности и практической деятельностью по ее формированию занимались такие ученые, как В.П. Дудьев, О.В Головин, Ю. А. Александровский, Ф. Б. Березин, Ф. Е. Василюк, Е. Н. Игнатова, Л. В. Куликов, Л. А. Китаев-Смык.

По мнению В.П. Дудьева, активность – деятельное состояние организма как условие его существования и поведения. Активное существо содержит в себе источник активности, и этот источник воспроизводится в ходе движения. Активность проявляет себя в активации различных рефлексов, поисковой активности, произвольных актах, воле, актах свободного самоопределения.

Обобщая все представленные выше определения двигательной активности, можно сделать вывод, что двигательная активность – естественно биологическая, социально обусловленная потребность организма ребенка в движении, от степени удовлетворения которой зависит состояние его физического и психического здоровья.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО СНИЖЕНИЮ НАПРЯЖЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА СРЕДСТВАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

2.1 Констатирующий этап опытно-экспериментальной работы по снижению напряжения у обучающихся на уроках русского языка

Целью опытно-экспериментальной работы было разработать комплекс упражнений, направленный на снижение напряжения средствами двигательной активности младших школьников на уроках русского языка.

Задачи опытно-экспериментальной работы:

1. Провести диагностику уровня напряжения младших школьников на уроках русского языка.

2. Разработать комплекс упражнений по снижению напряжения у обучающихся на уроках русского языка средствами двигательной активности.

Базой для проведения опытно-экспериментальной работы стало Муниципальное бюджетное общеобразовательное «Образовательный центр №3 им. В.К. Белоусова».

Исследование было проведено с обучающимися 3 класса в количестве 30 человек.

Для выполнения опытно-экспериментальной работы были подобраны методики для диагностики уровня напряжения младших школьников: методика Е.П.Ильина, тест «Кактус» М.А. Панфиловой и методика измерения выраженности состояния нервно-психического напряжения (по Т.А.Немчину).

С целью выявления уровня утомляемости младших школьников, мы провели диагностику по методике Е.П.Ильина.

Цель методики – выявить особенности восприятия ребенком семейной ситуации, своего места в семье, а также его отношений к членам семьи.

Для оценки степени утомляемости служит формула: (максимум - минимум): макс x 100% (где макс - максимальное число точек в одном из квадратов, мин - минимальное число точек в одном из квадратов). Если результат менее 25% - утомляемость низкая. Если от 25 до 35% - утомляемость средняя. Если выше 35% - высокая.

Простота, быстрота (20 секунд) проведения и обработки. Кроме того, данная методика позволяет переключить внимание учащихся, сменить вид деятельности, снять эмоционально напряжение, и одновременно, позволяет выявить учащихся, у которых утомление развивается быстрее и раньше, чем у других.

ОБОРУДОВАНИЕ: бланк (расчерченный лист А4 или тетрадный лист), карандаш, секундомер (часы с секундной стрелкой).

1.	2.	3.
4.	5.	6.

ИНСТРУКЦИЯ: По команде учителя «Начали» вы должны проставлять точки последовательно в каждом квадрате бланка (с 1-го по 6-й квадрат). В течение 5 сек. необходимо поставить как можно больше точек. Переход с одного квадрата на другой осуществляется по команде «Перейти», не прерывая работы и только по направлению часовой стрелки. Все время работайте в максимальном для себя темпе. Возьмите в правую (левую) руку карандаш и поставьте его перед первым квадратом бланка. Заканчивайте по команде «Стоп».

Результаты диагностики, демонстрирующие уровень напряжения обучающихся экспериментального 3 «А» класса, представлены на таблице 1.

Таблица 1 – Распределение обучающихся по уровням напряжения на констатирующем этапе эксперимента

№	Обучающийся	Методика Е.П.Ильина.
1	Николай К.	Низкий
2	Владимир Н.	Средний
3	Елена Р.	Высокий
4	Степан Л.	Низкий
5	Ольга Е.	Средний
6	Наталья П.	Средний
7	Фёдор У.	Средний
8	Дмитрий Я.	Низкий
9	Юлия Н.	Средний
10	Анастасия К.	Низкий
11	Светлана Т.	Высокий
12	Виктория Ф.	Высокий
13	Дмитрий Ф.	Высокий
14	Александр О.	Средний
15	Егор П.	Высокий
16	Зластослава К.	Низкий
17	Вячеслав Н.	Средний
18	Есения К.	Высокий
19	Арсений В.	Высокий
20	Арина К,	Высокий
21	Клава Р.	Средний
22	Людмила О.	Высокий
23	Иван С.	Средний
24	Сергей К.	Высокий
25	Ульяна М.	Высокий
26	Олег Р,	Высокий
27	Людвиг П.	Средний
28	Серафима Е.	Высокий

Продолжение таблицы 1

29	Диана Р.	Средний
30	Мария У.	Средний

Более наглядно результаты представлены на рисунке 1.

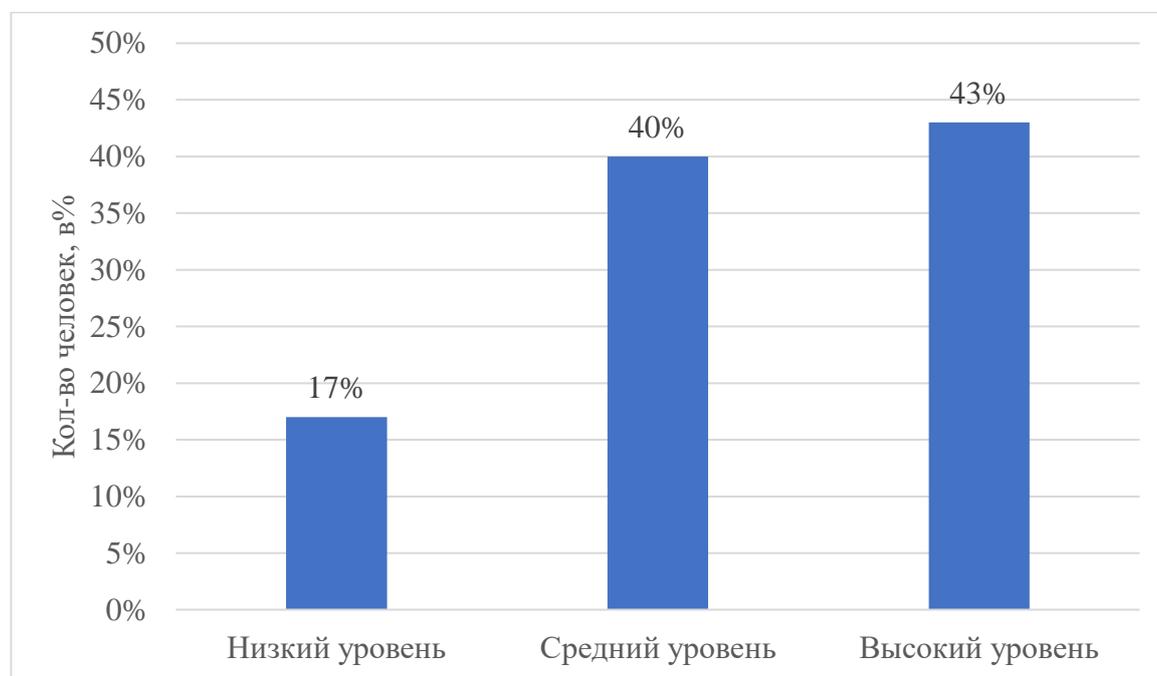


Рисунок 1. Диагностика уровня утомляемости младших школьников на констатирующем этапе эксперимента.

Диаграмма показывает следующие результаты: уровень утомляемости у обучающихся 3 «А» класса на низком уровне – 17% (5 чел.), на среднем – 40 % (12 чел.), на высоком – 43 % (13 чел.). Таким образом, уровень утомляемости младших школьников находится на высоком и на среднем уровне.

Вторая методика – тест «Кактус» М.А. Панфиловой.

Графическая методика «Кактус» предназначена для работы с детьми старше 4 лет. Благодаря этой методике можно увидеть эмоциональное состояние, отметить переживание им состояния тревоги и напряжения. Методика выполнения: «На листе белой бумаги нарисуй кактус, какой ты себе представляешь». Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. После завершения рисунка в качестве дополнения можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию: –

Этот кактус домашний или дикий? – Этот кактус сильно колется? – Его можно потрогать? – Кактусу нравится, когда за ним ухаживают, поливают, удобряют? – Кактус растет один или с каким-то растением по соседству?

Результаты диагностики, демонстрирующие уровень напряжения младших школьников экспериментального 3 «А» класса, представлены на таблице 2.

Таблица 2 – Распределение обучающихся по уровням напряжения на констатирующем этапе эксперимента

№	Обучающийся	тест «Кактус» М.А. Панфиловой.
1	Николай К.	Низкий
2	Владимир Н.	Средний
3	Елена Р.	Средний
4	Степан Л.	Высокий
5	Ольга Е.	Высокий
6	Наталья П.	Средний
7	Фёдор У.	Средний
8	Дмитрий Я.	Высокий
9	Юлия Н.	Средний
10	Анастасия К.	Средний
11	Светлана Т.	Высокий
12	Виктория Ф.	Средний
13	Дмитрий Ф.	Высокий
14	Александр О.	Средний
15	Егор П.	Средний
16	Зластослава К.	Высокий
17	Вячеслав Н.	Низкий
18	Есения К.	Высокий
19	Арсений В.	Средний
20	Арина К,	Низкий
21	Клава Р.	Высокий
22	Людмила О.	Высокий
23	Иван С.	Высокий

Продолжение таблицы 2

24	Сергей К.	Низкий
25	Ульяна М.	Высокий
26	Олег Р,	Высокий
27	Людвиг П.	Средний
28	Серафима Е.	Низкий
29	Диана Р.	Высокий
30	Мария У.	Средний

Более наглядно результаты представлены на рисунке 2.

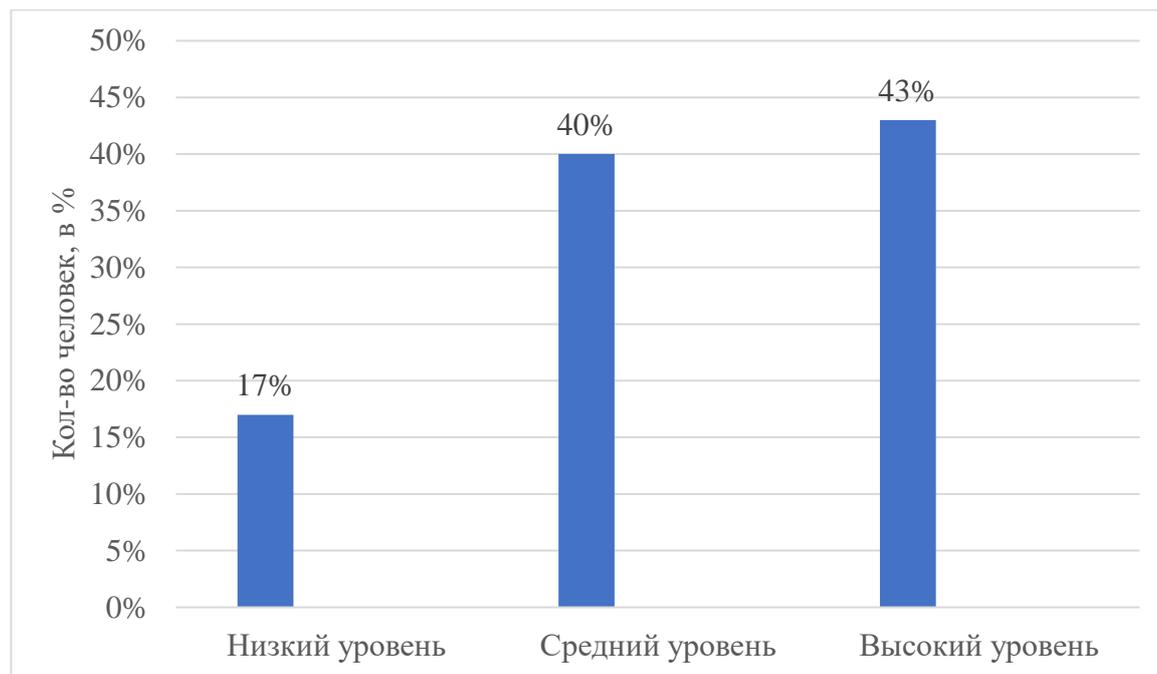


Рисунок 2. Диагностика уровня напряжения младших школьников на уроках русского языка на констатирующем этапе эксперимента.

Диаграмма показывает следующие результаты: уровень напряжения у обучающихся 3 «А» класса на низком уровне – 17 % (5 чел.), на среднем – 40 % (12 чел.), на высоком – 43 % (13 чел.). Таким образом, уровень напряжения младших школьников находится на среднем и высоком уровне.

Третья методика- методика измерения выраженности состояния нервно-психического напряжения (по Т.А.Немчину) позволяет выявить уровень нервно-психического напряжения.

Инструкция: заполните правую часть бланка, отмечая знаком «+» те строки, содержание которых соответствует особенностям вашего состояния

в настоящее время. Фамилия, имя, отчество. Пол. Возраст. Вид деятельности.

Оценка результатов. Для подведения итогов диагностики подсчитывается общая сумма баллов. При этом за знак «+», поставленный против подпункта А, начисляется 1 очко; поставленный против подпункта Б, начисляется 2 очка; поставленный против подпункта В, начисляется 3 очка. Максимальное количество очков, которое может набрать испытуемый, равно 90, минимальное количество равно 30 баллам, когда испытуемый отрицает наличие у себя каких-либо проявлений нервно-психического напряжения.

После подсчёта общей суммы баллов делаются выводы степени уровня напряжения у обучающегося.

Результаты диагностики, демонстрирующие уровень напряжения младших школьников экспериментального 3 «А» класса, представлены на таблице 3.

Таблица 3 – Распределение обучающихся по уровням напряжения обучающихся на констатирующем этапе эксперимента

№	Обучающийся	Методика измерения выраженности нервно-психического напряжения (по Т.А.Немчину)
1	Николай К.	Первая степень
2	Владимир Н.	Вторая степень
3	Елена Р.	Вторая степень
4	Степан Л.	Вторая степень
5	Ольга Е.	Третья степень
6	Наталья П.	Первая степень
7	Фёдор У.	Вторая степень
8	Дмитрий Я.	Вторая степень
9	Юлия Н.	Третья степень

Продолжение таблицы 3

10	Анастасия К.	Вторая степень
11	Светлана Т.	Первая степень
12	Виктория Ф.	Третья степень
13	Дмитрий Ф.	Вторая степень
14	Александр О.	Вторая степень
15	Егор П.	Первая степень
16	Златослава К.	Третья степень
17	Вячеслав Н.	Вторая степень
18	Есения К.	Первая степень
19	Арсений В.	Вторая степень
20	Арина К,	Первая степень
21	Клава Р.	Третья степень
22	Людмила О.	Вторая степень
23	Иван С.	Первая степень
24	Сергей К.	Вторая степень
25	Ульяна М.	Первая степень
26	Олег Р,	Вторая степень
27	Людвиг П.	Вторая степень
28	Серафима Е.	Первая степень
29	Диана Р.	Вторая степень
30	Мария У.	Первая степень

Более наглядно результаты представлены на рисунке 3.

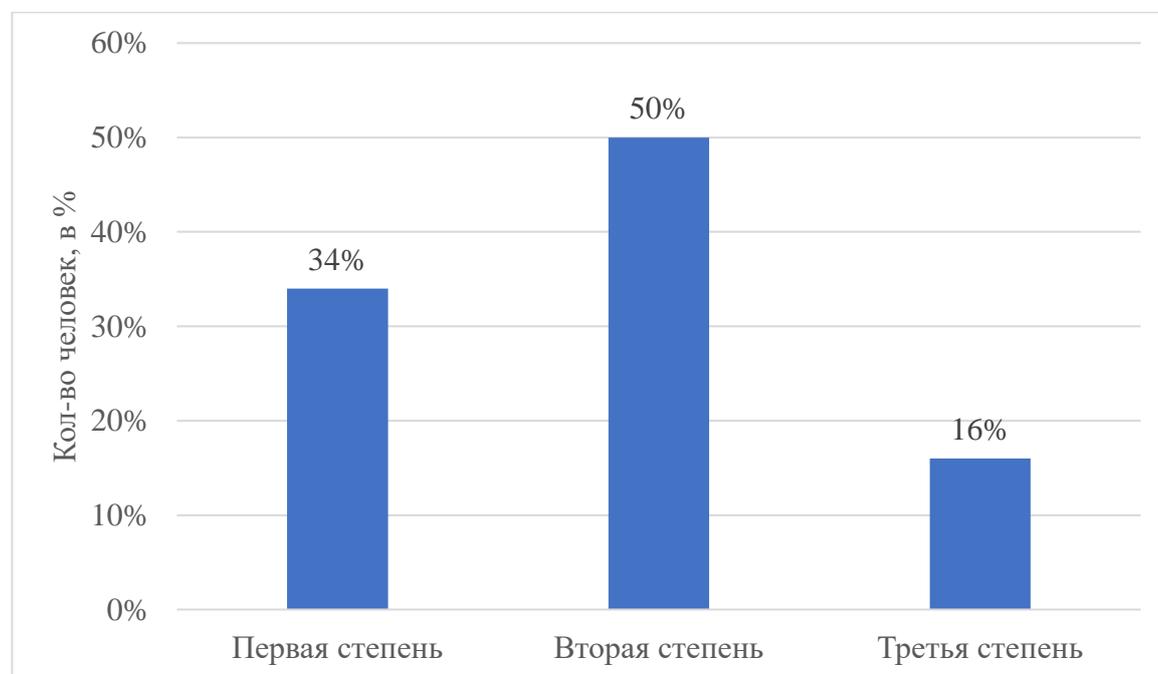


Рисунок 3. Диагностика уровня напряжения младших школьников на констатирующем этапе эксперимента.

Диаграмма показывает следующие результаты: уровень напряжения у обучающихся 3 «А» класса первой степени – 34 % (10 чел.), второй степени – 50% (15 чел.), на третьей степени – 16 % (5 чел.). Таким образом, уровень напряжения младших школьников находится в основном на второй и на третьей степени.

Сопоставив результаты трех методик, мы получили распределение по уровням напряжения младших школьников в 3 «А» классе. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4– Распределение обучающихся по уровням напряжения обучающихся на констатирующем этапе эксперимента

№	Обучающийся	Методика измерения выраженности состояния нервно-психического напряжения (по Т.А.Немчину)	тест «Кактус» М.А. Панфиловой.	Методика Е.П.Ильина	Уровень напряжения на констатирующем этапе эксперимента
1	Николай К.	Первая степень	Низкий	Низкий	Средний
2	Владимир Н.	Вторая степень	Средний	Средний	Средний
3	Елена Р.	Вторая степень	Средний	Высокий	Высокий
4	Степан Л.	Вторая степень	Высокий	Низкий	Средний
5	Ольга Е.	Третья степень	Высокий	Средний	Высокий
6	Наталья П.	Первая степень	Средний	Средний	Средний
7	Фёдор У.	Вторая степень	Средний	Средний	Средний
8	Дмитрий Я.	Вторая степень	Высокий	Низкий	Высокий
9	Юлия Н.	Третья степень	Средний	Средний	Средний
10	Анастасия К.	Вторая степень	Средний	Низкий	Средний
11	Светлана Т.	Первая степень	Высокий	Высокий	Высокий
12	Виктория Ф.	Третья степень	Средний	Высокий	Высокий
13	Дмитрий Ф.	Вторая степень	Высокий	Высокий	Высокий
14	Александр О.	Вторая степень	Средний	Средний	Средний
15	Егор П.	Первая степень	Средний	Высокий	Высокий
16	Зластослава К.	Третья степень	Высокий	Низкий	Средний
17	Вячеслав Н.	Вторая степень	Низкий	Средний	Средний
18	Есения К.	Первая степень	Высокий	Высокий	Высокий
19	Арсений В.	Вторая степень	Средний	Высокий	Высокий
20	Арина К.	Первая степень	Низкий	Высокий	Средний
21	Клава Р.	Третья степень	Высокий	Средний	Средний
22	Людмила О.	Вторая степень	Высокий	Высокий	Высокий
23	Иван С.	Первая степень	Высокий	Средний	Средний
24	Сергей К.	Вторая степень	Низкий	Высокий	Средний
25	Ульяна М.	Первая степень	Высокий	Высокий	Высокий

Продолжение таблицы 4

26	Олег Р.	Вторая степень	Высокий	Высокий	Высокий
27	Людвиг П.	Вторая степень	Средний	Средний	Средний
28	Серафима Е.	Первая степень	Низкий	Высокий	Средний
29	Диана Р.	Вторая степень	Высокий	Средний	Высокий
30	Мария У.	Первая степень	Средний	Средний	Средний

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что уровень напряжения у большинства обучающихся находится выше нормы, что доказывает необходимость целенаправленной работы по снижению напряжения в соответствии с требованиями современного российского образования.

2.2 Разработка комплекса упражнений, направленного на снижение напряжения у обучающихся на уроках русского языка средствами двигательной активности.

Физические минутки и физкультурные паузы во время уроков

На уроке, когда дети начинают утомляться, можно предложить им зарядку, которая обеспечит бодрость и готовность к продуктивным учебным занятиям. Зарядка является паузой, позволяющей восстановить силы, снять умственное напряжение, физическое утомление, повышает работоспособность обучающихся.

Двигательная активность способствует не только возрастанию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма. Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их напряжением. Физические упражнения благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Оздоровительные мероприятия в учебном процессе для восстановления умственной работоспособности можно использовать следующие:

физические минутки;

физкультурные паузы.

Физкультурные минутки

Физкультурные минутки – это одна из форм двигательной активности, небольшой по интенсивности и времени (1 – 3 мин) комплекс физических упражнений, средство активного отдыха от статического напряжения, связанного с длительной однообразной позой. Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика осанки. Физминутки, проводимые мной во время урока, способствуют повышению внимания и активности на уроках, лучшему усвоению учебного материала.

Физкультурные минутки состоят из 3 – 5 физических упражнений, могут проводиться с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить работоспособность. Они должны быть просты, интересны и знакомы учащимся, удобны для проведения в ограниченном пространстве.

Время начала физкультминутки выбираю, когда значительная часть обучающихся начинает утомляться. В течение урока проводятся одна-две физминутки. Они обязательны на третьем и последующих уроках.

В состав физкультминуток обязательно нужно включить упражнения по формированию осанки, укреплению зрения и выработке правильного дыхания. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ.

Нужно вводить упражнения для тренировки глубокого дыхания, усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей. Упражнения должны дать нагрузку неиспользованным мышцам, а также способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительную нагрузку.

Физкультурные минутки проводят в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Спертый воздух в классе недопустим, поэтому

сначала следует открыть форточки, остановить текущую работу и предложить детям подготовиться к физминутке. Учащиеся должны расстегнуть воротнички, расслабить пояса и принять исходное положение. Я произношу команды четким, громким голосом. Упражнения, которые выполняются впервые, показываю я или подготовленный заранее ученик. Для повышения интереса школьников при внедрении физкультминуток можно использовать какой-либо переходящий приз, которым будет награждаться, например, лучший ряд. Обязателен положительный эмоциональный фон. Хорошие результаты дает проведение физических минуток самими школьниками.

Примерный комплекс физминутки

1. Ходьба на месте с энергичными свободными движениями рук (30 – 60 секунд).

2. И. п. – основная стойка. 1 – руки вперед, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх, подняться на носки и потянуться, 4 – опуститься на пятки, руки вниз, вернуться в и.п.

3. И. п. – стойка – ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон влево, 2 – вернуться в и.п., 3 – наклон вправо, 4 – вернуться в и.п.

4. И. п. – стойка – ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон к левой ноге, руками коснуться носка левой ноги, 2 – вернуться в и.п., 3 – 4 – то же, что на счет 1 – 2, но наклон к правой ноге.

5. И.п. – основная стойка. Прыжки на месте на носках с переходом на ходьбу.

Каждое упражнение следует повторять 6 – 12 раз. Дыхание произвольное. Темп зависит от подготовленности обучающихся.

Физкультурные минутки для снятия утомления с плечевого пояса

1. Исходное положение (и.п.) – стоя, руки на поясе. 1- правую руку вперед, левую вверх; 2 – поменять положение рук. Повторить 3 – 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, наклонив голову вперед. Затем повторить еще 3 – 4 раза. Темп средний.

2. И.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 – 2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3 – 4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5 – 6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак; 2 – разжать кисти. Повторить 6 – 8 раз, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Физкультурные минутки для снятия напряжения с мышц туловища

1. И.п. – стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – 3 – круговые движения тазом в одну сторону; 4 – 6 – то же в другую сторону; 7 – 8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – 2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая согнутая – вдоль тела вверх; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз. Темп средний.

Упражнение «Колокольчик»

Упражнение на укрепление мышц шеи и головы. Тренировка голоса. Наклоны вправо, влево, вверх, вниз. Упражнение выполнять, прилагая усилия, чтобы способствовать развитию мышечного аппарата шеи, головы, плеч и спины.

Ветерок голову клонит,

Колокольчик сон твой гонит.

Ты головку вверх подкинь,

И пропой дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

Физкультурные минутки для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. – основная стойка. На счет «раз» – руки за голову, локти широко развести, голова отведена назад. На счет «два» локти подаются вперед, голова наклонена вперед. На счет «три» руки расслабленно опускаются вниз, на счет «четыре» – принять исходное положение. Упражнение в медленном темпе повторяется 4 – 6 раз.

2. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо; 2 – и.п.; 3 – голову наклонить влево; 4 – и.п.; 5 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать; 6 – и.п.. Повторить 3 – 4 раза. Темп медленный.

3. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и.п. Повторить 4 – 5 раз. Темп медленный.

4. И.п. – стойка «ноги врозь, кисти в кулаках». 1- мах левой рукой назад, правой вверх. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчиваются рывками руки назад. Упражнение повторяется 6 – 8 раз в среднем темпе.

5. Выполняется, сидя на стуле. 1 – отвести голову назад. 2 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Упражнение повторить 4 – 6 раз в медленном темпе.

Физкультурные минутки при письме

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и.п.; 5 – голову наклонить вперед; 6 – и.п. Повторить 4 – 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. – сидя, руки подняты вверх. 1 – сжать кисти в кулак; 2 – разжать кисти. Повторить 6 – 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнения для снятия утомления с мышц туловища. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе. 1 – повернуть туловище направо; 2 – повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.

4. Упражнения для мобилизации внимания. И.п. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку на плечо; 4 – левую руку на плечо; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 – 8 – хлопки руками над головой; 9 – опустить левую руку на плечо; 10 – опустить правую руку на плечо; 11 – левую руку на пояс; 12 –

правую руку на пояс; 13 – 14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4 – 6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2 – 3 – средний; 1 – 2 – медленный.

Упражнения для снятия утомления

Упражнения рассчитаны на восстановление сил после тяжелой нагрузки, которые следует выполнять при первых признаках усталости.

1. Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы груди и плеч. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 1- 15 секунд.

2. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно – так, чтобы было приятно, 10 – 15 секунд.

3. Растереть ладонями уши – вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15 – 20 секунд).

4. «Ворона». Произносить «ка-а-а-ар», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое нёбо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10 – 15 раз).

5. «Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз).

Игры и упражнения для укрепления здоровья детей

В физминутки можно включать упражнения, которые носят оздоровительный характер. Это упражнения для нормализации осанки, гимнастика для глаз, использование точечного массажа- все эти действия помогают детям переключить внимание и снять напряжение у обучающихся.

Упражнения для глаз

Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного школьника огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем (а детям особенно) в целях профилактики нарушений зрения.

По мнению многих ученых (например, профессора, доктора медицинских наук В.Ф.Базарного) при напряженных нагрузках формируется аномальный зрительно-двигательный стереотип, приводящий в будущем к миопии (близорукость), т.е. глаз привыкает к работе на близких расстояниях (работа с книгой, тетрадь) и теряет способность к четкому видению отдельных предметов. Следовательно, существующие противоречия между физиологическими возможностями зрительного анализатора детей и общепринятыми технологиями школьного обучения способствуют массовому возникновению зрительных расстройств. Выход из создавшейся ситуации вижу в следующем: необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока.

Упражнения для глаз, предложенные ниже, предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

В целях профилактики улучшения зрения на уроках русского языка и литературы использую упражнения, укрепляющие мышцы глаз. Упражнения выполняются сидя на стуле, спина прямая, руки лежат на коленях. Каждый раз по мере выполнения отдельных упражнений взгляд фокусируется на каком-нибудь предмете. Это способствует концентрации зрения.

Упражнения для глаз

1. Несколько раз посмотреть вверх, вниз, вверх, вниз.
2. Глаза вверх, прямо перед собой, вниз, прямо, вверх и т. д. Закрывать глаза.

3. Несколько раз поочередно посмотреть направо, налево. Закрывать глаза.

4. Посмотреть прямо, направо, прямо, налево и т.д. Закрывать глаза.

5. Посмотреть вверх, в правый угол, вниз, в левый угол. Затем сменить направление.

6. Медленно вращать глазами по кругу вправо, закрыть глаза; влево, закрыть глаза.

7. Попеременно посмотреть на кончик своего носа, затем на предмет вдали.

8. Попеременно посмотреть на кончик своего пальца, расположенного на расстоянии 30 – 35 см, затем на предмет вдали.

9. Попеременно сосредоточить взгляд на каком-нибудь предмете (видеть его четкое изображение)

10. Крепко зажмурить глаза, а затем несколько раз быстро поморгать.

Подводя итог выше изложенному, можно сказать следующее. Здоровье во многом зависит от того, насколько умело мы умеем пользоваться этой уникальной конструкцией, которую мы собой представляем как открытую биосистему. А умение оптимально, эффективно, своевременно использовать свой биопотенциал – это не что иное, как зафиксированный условный рефлекс, стереотип, навык, который формируется, развивается, закрепляется различными педагогическими приемами.

Именно в школьном возрасте эффективно обучение здоровью. Учитывая все факторы разносторонней жизни ребенка в семье и школе, можно попытаться сформировать у детей позитивные установки на поддержание здорового образа жизни.

Осознание ценности здоровья должно явиться стимулом осознания личной потребности в здоровье. Эта потребность в дальнейшем должна становиться все более прочной и разносторонней.

В современной школе считаются приоритетными задачи по сохранению здоровья школьников, оптимизации учебного процесса, разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, что определяет актуальность и значимость рассмотренного мной вопроса.

Составленный комплекс мер включает в себя несколько разделов:

- рациональная организация учебного процесса;
- внедрение оздоровительных мероприятий в организацию учебного процесса;
- внедрение обучающих программ (уроков здоровья, циклов занятий, лекций, классных тематических часов и др.);
- работа с детьми во внеурочное время;
- использование оздоровительных процедур вне школы.

Работа по здоровьесбережению должна проводиться систематически и целенаправленно, что является важным условием успешной работы по охране и укреплению здоровья детей.

2.3 Интерпретация и анализ результатов контрольного этапа опытно - экспериментальной работы по снижению напряжения младших школьников

Для того, чтобы проверить результативность комплекса дидактического материала, направленного на снижение напряжения младших школьников на уроках, мы провели контрольный этап эксперимента.

На контрольном этапе опытно-экспериментальной работы была проведена повторная диагностическая работа с использованием этих же методик для проверки уровня напряжения и результативности применения комплекса дидактического материала на уроках.

Анализ результатов исследования на контрольном этапе эксперимента по методике Е.П.Ильина показал, что высокий уровень утомляемости имеют 11% (3 человека), средний уровень имеют 54% (16 человек), низкий

уровень 35% (11 человек). Для более наглядного представления результата, полученные данные представим на таблице 5.

Таблица 5 – Распределение обучающихся по уровням утомляемости обучающихся на контрольном этапе эксперимента

№	Обучающийся	Методика Е.П.Ильина
1	Николай К.	Средний
2	Владимир Н.	Средний
3	Елена Р.	Низкий
4	Степан Л.	Средний
5	Ольга Е.	Средний
6	Наталья П.	Низкий
7	Фёдор У.	Средний
8	Дмитрий Я.	Средний
9	Юлия Н.	Низкий
10	Анастасия К.	Средний
11	Светлана Т.	Средний
12	Виктория Ф.	Высокий
13	Дмитрий Ф.	Низкий
14	Александр О.	Средний
15	Егор П.	Низкий
16	Зластослава К.	Средний
17	Вячеслав Н.	Средний
18	Есения К.	Низкий
19	Арсений В.	Средний
20	Арина К,	Высокий
21	Клава Р.	Низкий
22	Людмила О.	Средний
23	Иван С.	Низкий
24	Сергей К.	Средний
25	Ульяна М.	Низкий
26	Олег Р,	Высокий
27	Людвиг П.	Низкий
28	Серафима Е.	Средний
29	Диана Р.	Низкий
30	Мария У.	Средний

Более наглядно результаты представлены на рисунке 4.

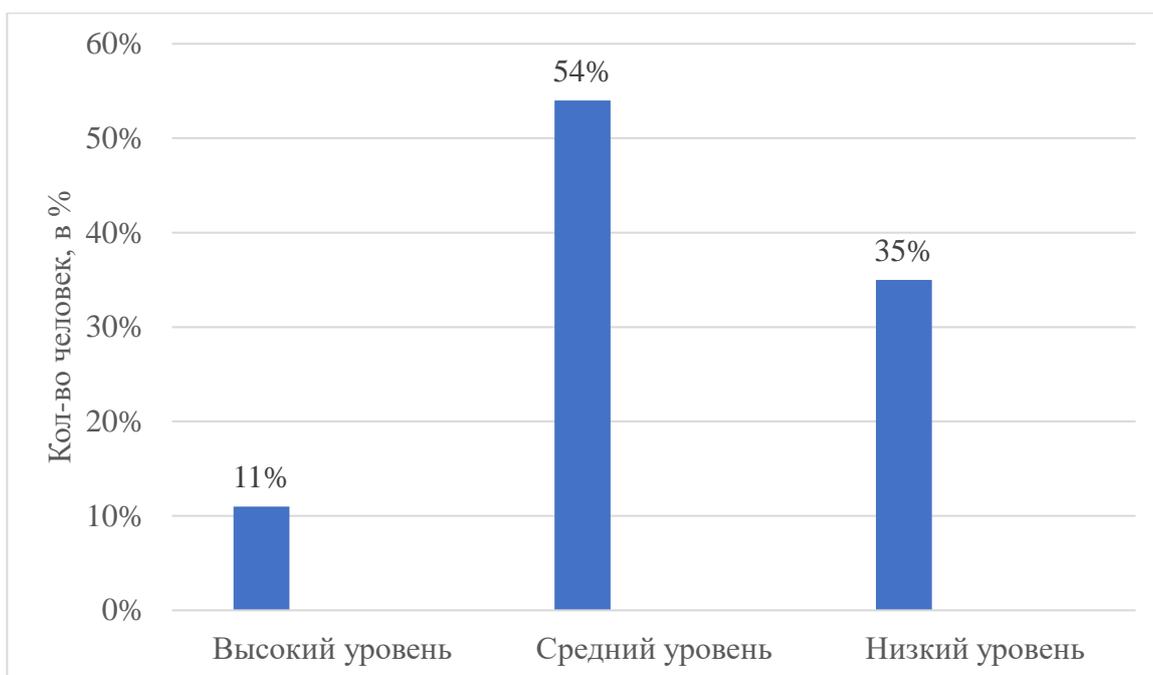


Рисунок 4 – Распределение обучающихся по уровням утомляемости по методике Е.П.Ильина на контрольном этапе эксперимента.

Сопоставив результаты констатирующего этапа эксперимента с контрольным, мы видим, что высокий уровень утомляемости понизился с 43% до 11%, средний уровень повысился с 40% до 54%, низкий уровень повысился с 17% до 35%. Представим полученные результаты на таблице 6.

Таблица 6 – Распределение обучающихся по уровням утомляемости обучающихся на констатирующем и на контрольном этапе эксперимента

№	Обучающийся	Методика Е.П.Ильина	
		Констатирующий этап	Контрольный этап
1	Николай К.	Низкий	Средний
2	Владимир Н.	Средний	Средний
3	Елена Р.	Высокий	Низкий
4	Степан Л.	Низкий	Средний
5	Ольга Е.	Средний	Средний
6	Наталья П.	Средний	Низкий
7	Фёдор У.	Средний	Средний
8	Дмитрий Я.	Низкий	Средний
9	Юлия Н.	Средний	Низкий
10	Анастасия К.	Низкий	Средний
11	Светлана Т.	Высокий	Средний
12	Виктория Ф.	Высокий	Высокий
13	Дмитрий Ф.	Высокий	Низкий

Продолжение таблицы 6

14	Александр О.	Средний	Средний
15	Егор П.	Высокий	Низкий
16	Зластослава К.	Низкий	Средний
17	Вячеслав Н.	Средний	Средний
18	Есения К.	Высокий	Низкий
19	Арсений В.	Высокий	Средний
20	Арина К,	Высокий	Высокий
21	Клава Р.	Средний	Низкий
22	Людмила О.	Высокий	Средний
23	Иван С.	Средний	Низкий
24	Сергей К.	Высокий	Средний
25	Ульяна М.	Высокий	Низкий
26	Олег Р,	Высокий	Высокий
27	Людвиг П.	Средний	Низкий
28	Серафима Е.	Высокий	Средний
29	Диана Р.	Средний	Низкий
30	Мария У.	Средний	Средний

Более наглядно результаты представлены на рисунке 5.

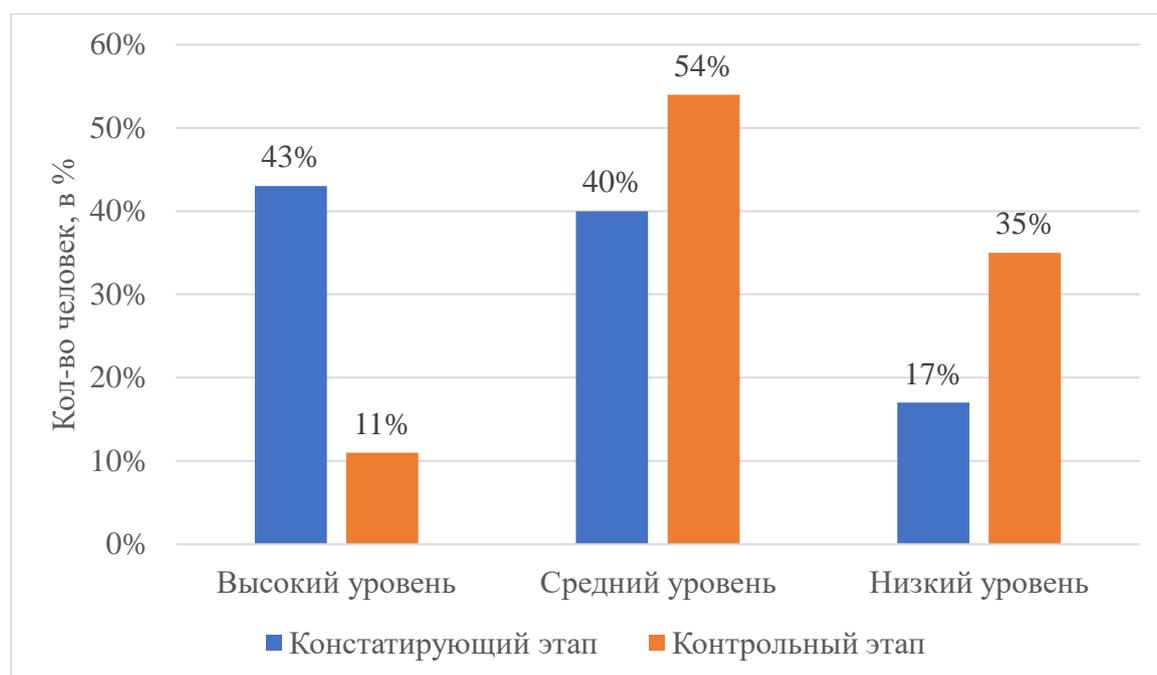


Рисунок 5– Распределение обучающихся по уровням напряжения по методике Е.П.Ильина на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

По методике «Кактус» М.А. Панфиловой на контрольном этапе эксперимента, мы получили следующие результаты, представленные на таблице 7.

Таблица 7 –Распределение обучающихся по уровням напряжения обучающихся на контрольном этапе эксперимента

№	Обучающийся	Тест «Кактус» М.А. Панфиловой.
1	Николай К.	Низкий уровень
2	Владимир Н.	Низкий уровень
3	Елена Р.	Низкий уровень
4	Степан Л.	Средний уровень
5	Ольга Е.	Низкий уровень
6	Наталья П.	Средний уровень
7	Фёдор У.	Низкий уровень
8	Дмитрий Я.	Низкий уровень
9	Юлия Н.	Средний уровень
10	Анастасия К.	Низкий уровень
11	Светлана Т.	Средний уровень
12	Виктория Ф.	Средний уровень
13	Дмитрий Ф.	Низкий уровень
14	Александр О.	Средний уровень
15	Егор П.	Низкий уровень
16	Зластослава К.	Низкий уровень
17	Вячеслав Н.	Средний уровень
18	Есения К.	Низкий уровень
19	Арсений В.	Низкий уровень
20	Арина К,	Низкий уровень
21	Клава Р.	Средний уровень
22	Людмила О.	Низкий уровень
23	Иван С.	Низкий уровень
24	Сергей К.	Низкий уровень
25	Ульяна М.	Средний уровень
26	Олег Р,	Низкий уровень
27	Людвиг П.	Средний уровень
28	Серафима Е.	Средний уровень
29	Диана Р.	Низкий уровень
30	Мария У.	Низкий уровень

Более наглядно результаты представлены на рисунке 6.

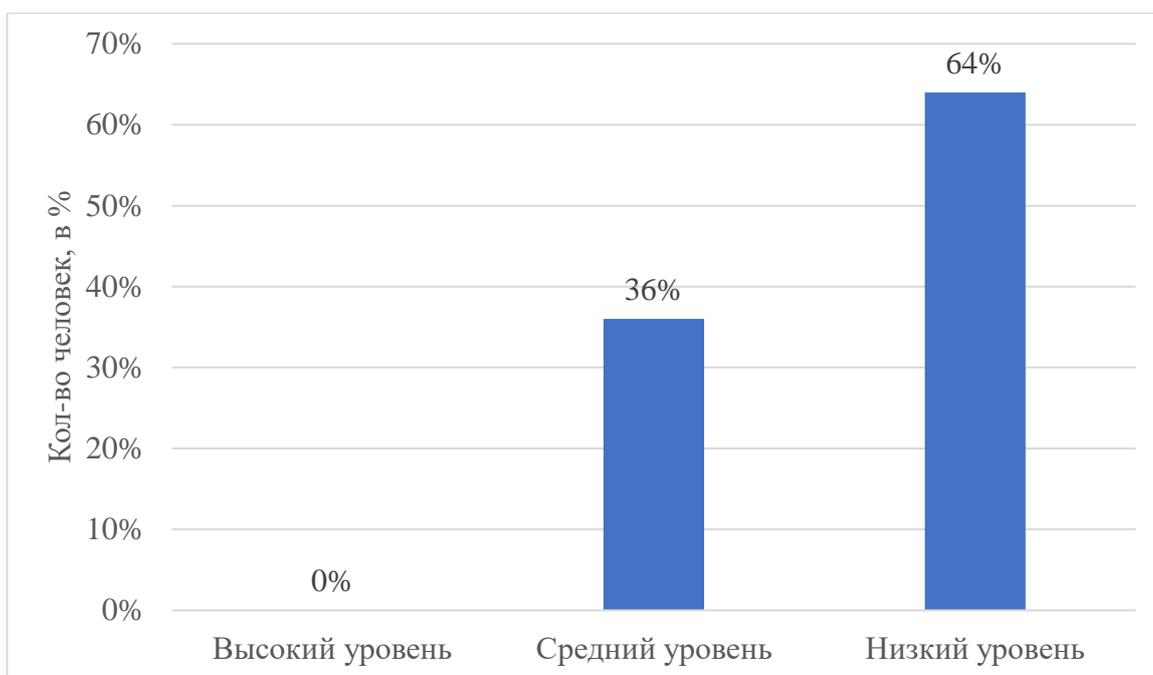


Рисунок 6 – Распределение обучающихся по уровням напряжения по методике «Кактус» М.А. Панфиловой контрольном этапе эксперимента.

Анализируя полученный результат, мы видим, что высокий уровень имеют 0% (0 человек), средний уровень напряжения имеют 36% (11 человек), низкий уровень напряжения имеют 64% (19 человек).

Сопоставив результаты констатирующего этапа эксперимента с контрольным, мы видим, что высокий уровень напряжения изменился с 18% до 0%, средний уровень понизился с 48% до 36%, низкий уровень понизился с 34% до 64%. Для более наглядного представления результата, полученные данные представим на таблице 8.

Таблица 8- Распределение обучающихся по уровням напряжения обучающихся на контрольном этапе эксперимента

№	Обучающийся	тест «Кактус» М.А. Панфилово й.	
		Констатирующий этап	Контрольный этап
1	Николай К.	Низкий	Низкий уровень
2	Владимир Н.	Средний	Низкий уровень

Продолжение таблицы 8

3	Елена Р.	Средний	Низкий уровень
4	Степан Л.	Высокий	Средний уровень
5	Ольга Е.	Высокий	Низкий уровень
6	Наталья П.	Средний	Средний уровень
7	Фёдор У.	Средний	Низкий уровень
8	Дмитрий Я.	Высокий	Низкий уровень
9	Юлия Н.	Средний	Средний уровень
10	Анастасия К.	Средний	Низкий уровень
11	Светлана Т.	Высокий	Средний уровень
12	Виктория Ф.	Средний	Средний уровень
13	Дмитрий Ф.	Высокий	Низкий уровень
14	Александр О.	Средний	Средний уровень
15	Егор П.	Средний	Низкий уровень
16	Зластослава К.	Высокий	Низкий уровень
17	Вячеслав Н.	Низкий	Средний уровень
18	Есения К.	Высокий	Низкий уровень
19	Арсений В.	Средний	Низкий уровень
20	Арина К,	Низкий	Низкий уровень
21	Клава Р.	Высокий	Средний уровень
22	Людмила О.	Высокий	Низкий уровень
23	Иван С.	Высокий	Низкий уровень
24	Сергей К.	Низкий	Низкий уровень
25	Ульяна М.	Высокий	Средний уровень
26	Олег Р,	Высокий	Низкий уровень
27	Людвиг П.	Средний	Средний уровень
28	Серафима Е.	Низкий	Средний уровень
29	Диана Р.	Высокий	Низкий уровень
30	Мария У.	Средний	Низкий уровень

Более наглядно результаты представлены на рисунке 7.

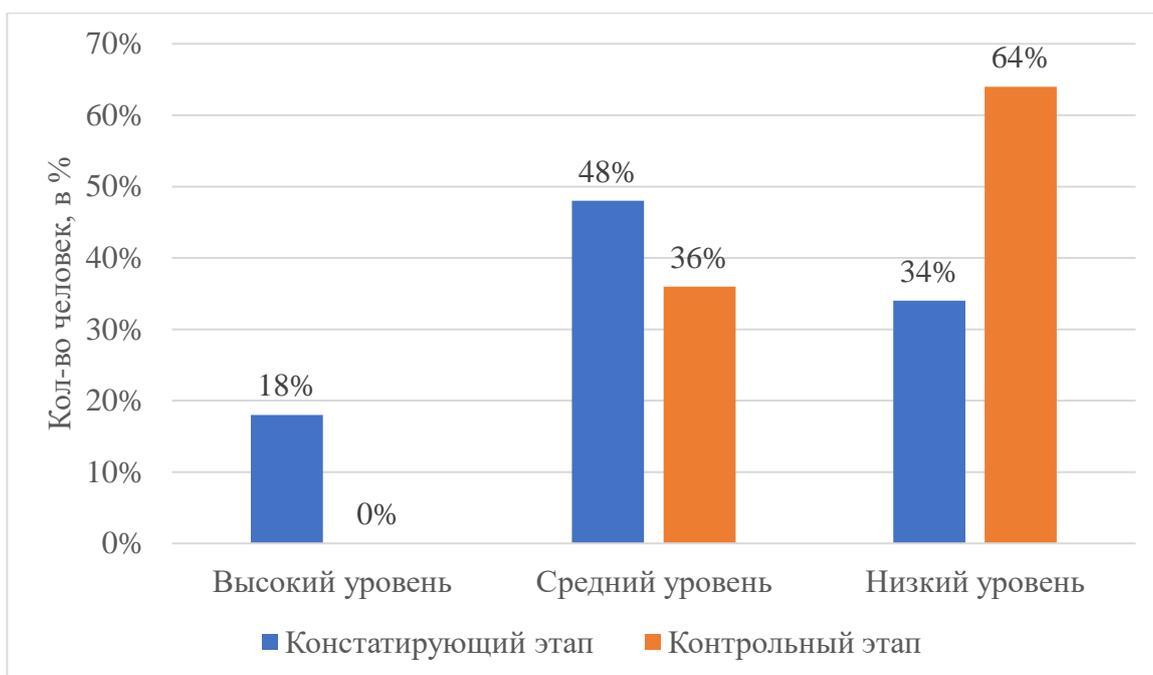


Рисунок 7 – Распределение обучающихся по уровням напряжения по методике «Кактус» М.А. Панфиловой на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

По методике предложенной Т.А. Немчиным на контрольном этапе эксперимента, мы получили следующие результаты, представленные на таблице 9.

Таблица 9 – Распределение обучающихся по уровням напряжения обучающихся на контрольном этапе эксперимента

№	Обучающийся	Методика измерения выраженности состояния нервно-психического напряжения (по Т.А.Немчину)
1	Николай К.	Вторая степень
2	Владимир Н.	Первая степень
3	Елена Р.	Первая степень
4	Степан Л.	Вторая степень
5	Ольга Е.	Вторая степень
6	Наталья П.	Первая степень
7	Фёдор У.	Вторая степень
8	Дмитрий Я.	Первая степень
9	Юлия Н.	Первая степень
10	Анастасия К.	Вторая степень
11	Светлана Т.	Первая степень
12	Виктория Ф.	Вторая степень

Продолжение таблицы 9

13	Дмитрий Ф.	Первая степень
14	Александр О.	Вторая степень
15	Егор П.	Первая степень
16	Зластослава К.	Первая степень
17	Вячеслав Н.	Первая степень
18	Есения К.	Вторая степень
19	Арсений В.	Вторая степень
20	Арина К,	Первая степень
21	Клава Р.	Вторая степень
22	Людмила О.	Первая степень
23	Иван С.	Третья степень
24	Сергей К.	Третья степень
25	Ульяна М.	Первая степень
26	Олег Р,	Вторая степень
27	Людвиг П.	Первая степень
28	Серафима Е.	Вторая степень
29	Диана Р.	Первая степень
30	Мария У.	Третья степень

Более наглядно результаты представлены на рисунке 8.

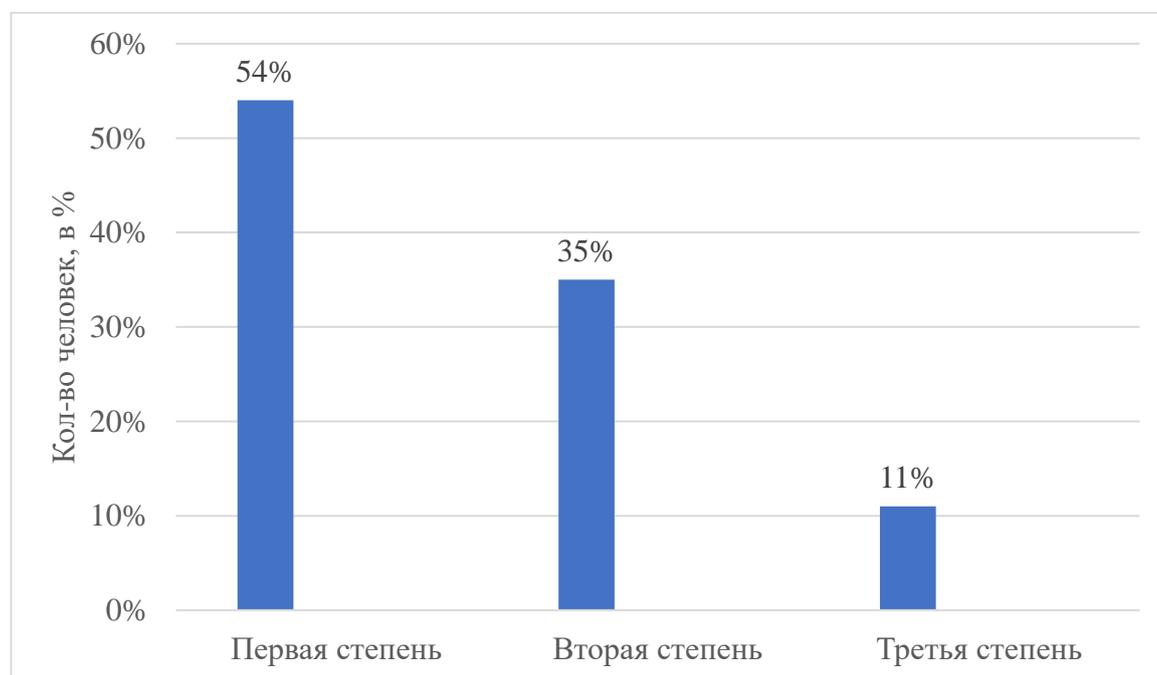


Рисунок 8 – Распределение обучающихся по уровням напряжения по методике предложенной Т.А. Немчиным на контрольном этапе эксперимента.

Анализируя полученный результат, мы видим, что уровень первой степени имеют 54% (16 человек), второй степени имеют 35% (11 человек), третьей степени напряжения имеют 11% (3 человека).

Сопоставив результаты констатирующего этапа эксперимента с контрольным, мы видим, что уровень первой степени напряжения повысился с 34% до 54%, второй степени изменился с 50% до 35%, третьей степени понизился с 16% до 11%. Для более наглядного представления результата, полученные данные представим на таблице 10.

Таблица 10 – Распределение обучающихся по уровням напряжения на контрольном этапе эксперимента

№	Обучающийся	Методика измерения выраженности состояния нервно-психического напряжения (по Т.А. Немчину)	
		Констатирующий этап	Контрольный этап
1	Николай К.	Первая степень	Вторая степень
2	Владимир Н.	Вторая степень	Первая степень
3	Елена Р.	Вторая степень	Первая степень
4	Степан Л.	Вторая степень	Вторая степень
5	Ольга Е.	Третья степень	Вторая степень
6	Наталья П.	Первая степень	Первая степень
7	Фёдор У.	Вторая степень	Вторая степень
8	Дмитрий Я.	Вторая степень	Первая степень
9	Юлия Н.	Третья степень	Первая степень
10	Анастасия К.	Вторая степень	Вторая степень
11	Светлана Т.	Первая степень	Первая степень
12	Виктория Ф.	Третья степень	Вторая степень
13	Дмитрий Ф.	Вторая степень	Первая степень
14	Александр О.	Вторая степень	Вторая степень
15	Егор П.	Первая степень	Первая степень
16	Зластослава К.	Третья степень	Первая степень
17	Вячеслав Н.	Вторая степень	Первая степень
18	Есения К.	Первая степень	Вторая степень
19	Арсений В.	Вторая степень	Вторая степень
20	Арина К,	Первая степень	Первая степень
21	Клава Р.	Третья степень	Вторая степень
22	Людмила О.	Вторая степень	Первая степень
23	Иван С.	Первая степень	Третья степень

Продолжение таблицы 10

24	Сергей К.	Вторая степень	Третья степень
25	Ульяна М.	Первая степень	Первая степень
26	Олег Р,	Вторая степень	Вторая степень
27	Людвиг П.	Вторая степень	Первая степень
28	Серафима Е.	Первая степень	Вторая степень
29	Диана Р.	Вторая степень	Первая степень
30	Мария У.	Первая степень	Третья степень

Более наглядно результаты представлены на рисунке 9.

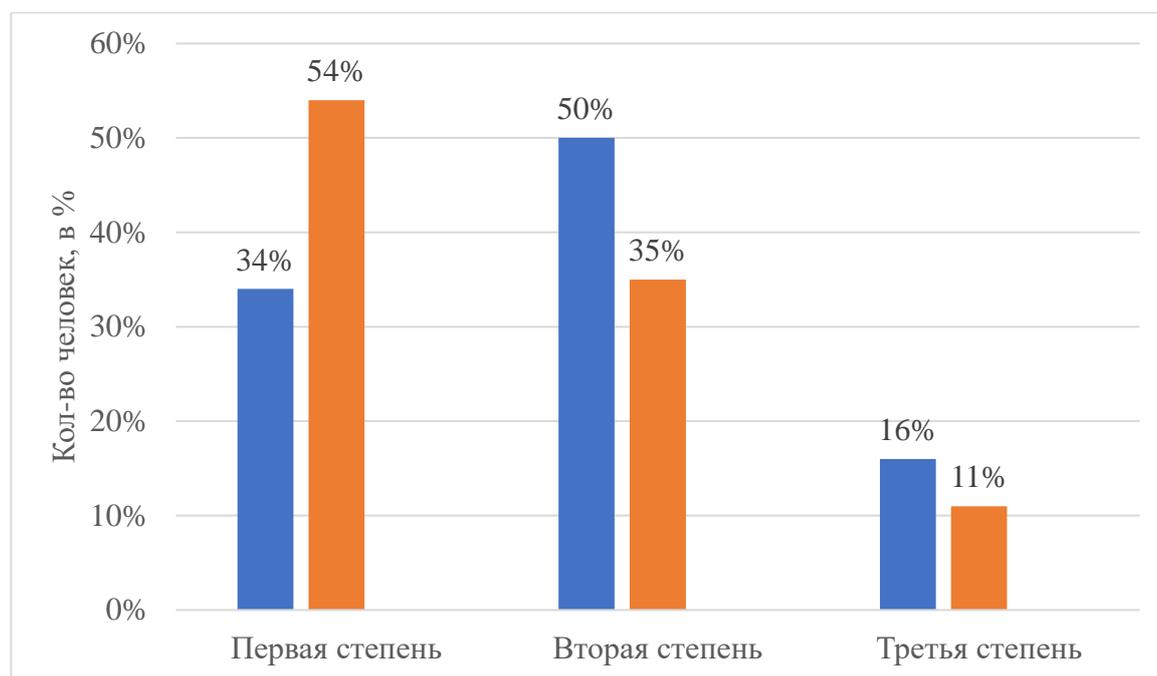


Рисунок 9 – Распределение обучающихся по уровням напряжения по методике предложенной Т.А. Немчиным на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

Сопоставив результаты трех методик, мы получили распределение по уровням напряжения младших школьников в 3 «А» классе. Результаты представлены в таблице 11.

Таблица 11– Распределение обучающихся по уровням напряжения на контрольном этапе эксперимента

№	Обучающийся	Методика измерения выраженности состояния нервно-психического напряжения (по Т.А.Немчину)	тест «Кактус» М.А. Панфиловой	Методика Е.П.Ильина
1	Николай К.	Вторая степень	Низкий уровень	Средний
2	Владимир Н.	Первая степень	Низкий уровень	Средний
3	Елена Р.	Первая степень	Низкий уровень	Низкий
4	Степан Л.	Вторая степень	Средний уровень	Средний
5	Ольга Е.	Вторая степень	Низкий уровень	Средний
6	Наталья П.	Первая степень	Средний уровень	Низкий
7	Фёдор У.	Вторая степень	Низкий уровень	Средний
8	Дмитрий Я.	Первая степень	Низкий уровень	Средний
9	Юлия Н.	Первая степень	Средний уровень	Низкий
10	Анастасия К.	Вторая степень	Низкий уровень	Средний
11	Светлана Т.	Первая степень	Средний уровень	Средний
12	Виктория Ф.	Вторая степень	Средний уровень	Высокий
13	Дмитрий Ф.	Первая степень	Низкий уровень	Низкий
14	Александр О.	Вторая степень	Средний уровень	Средний
15	Егор П.	Первая степень	Низкий уровень	Низкий
16	Зластослава К.	Первая степень	Низкий уровень	Средний
17	Вячеслав Н.	Первая степень	Средний уровень	Средний
18	Есения К.	Вторая степень	Низкий уровень	Низкий
19	Арсений В.	Вторая степень	Низкий уровень	Средний
20	Арина К,	Первая степень	Низкий уровень	Высокий
21	Клава Р.	Вторая степень	Средний уровень	Низкий
22	Людмила О.	Первая степень	Низкий уровень	Средний
23	Иван С.	Третья степень	Низкий уровень	Низкий
24	Сергей К.	Третья степень	Низкий уровень	Средний
25	Ульяна М.	Первая степень	Средний уровень	Низкий
26	Олег Р,	Вторая степень	Низкий уровень	Высокий
27	Людвиг П.	Первая степень	Средний уровень	Низкий
28	Серафима Е.	Вторая степень	Средний уровень	Средний
29	Диана Р.	Первая степень	Низкий уровень	Низкий
30	Мария У.	Третья степень	Низкий уровень	Средний

Таким образом, мы видим положительные изменения снижении напряжения младших школьников на уроках русского языка, что говорит о результативности составленного нами комплекса физминуток, направленного на снятие напряжения.

Выводы по второй главе

Для определения уровня напряжения младших школьников на уроках нами была проведена опытно-экспериментальная работа. Она включает в себя 3 этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Опытно-экспериментальная работа по снижению напряжения младших школьников на уроках русского языка осуществлялась на базе муниципального бюджетного общеобразовательного «Образовательный центр №3 им. В.К. Белоусова» города Челябинска. Исследование было проведено с обучающимися 3 класса в количестве 30 человек.

На констатирующем этапе нами были подобраны и применены методики с целью определения уровня напряжения младших школьников на уроках русского языка: методика Е.П.Ильина, тест «Кактус» М.А. Панфиловой и методика измерения выраженности состояния нервно-психического напряжения (по Т.А. Немчину). Исходя из полученных результатов, мы выяснили, что уровень напряжения младших школьников выше нормы, что говорит о необходимости организации работы по снижению напряжения младших школьников. На формирующем этапе нами был составлен и внедрен комплекс упражнений, который направлен на снижение напряжения младших школьников на уроках.

Благодаря комплексу упражнений:

1. Обучающиеся учатся снимать психическое напряжение, справляться с жизненными трудностями, преодолевать барьеры в общении, создавать возможности для самовыражения.
2. Разрабатываются навыки поведения, способствующие эффективному преодолению нервно-психического напряжения.
3. Формируются способы регуляции поведения и эмоционального состояния.

Далее нами был проведен контрольный этап исследования, на котором была применена повторная диагностическая работа с

использованием аналогичных методик для проверки уровня напряжения и проверки результативности комплекса упражнений. Полученные нами результаты показали положительную динамику по снятию напряжения младших школьников.

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что проведенный нами педагогический эксперимент имел положительное влияние на снятие напряжения младших школьников, а значит данный комплекс упражнений может применяться учителями начальных классов на уроках.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, отношения с другими людьми зарождаются и наиболее интенсивно развиваются в детском возрасте. Опыт этих первых отношений является фундаментом для дальнейшего развития личности ребенка и во многом определяет особенности его отношения к себе, к другим, к миру в целом. Межличностные отношения – система установок, ожиданий, стереотипов, ориентации, через которые люди воспринимают и оценивают друг друга. Для практического психолога огромное значение имеет психодиагностика межличностных отношений.

Младший школьный возраст – это период позитивных изменений и преобразований, происходящих с личностью ребенка. Потому так важен уровень достижений, осуществленных каждым ребенком на данном возрастном этапе. У младших школьников преобладает эмоциональное отношение к товарищам. В младшем школьном возрасте существенно развиваются мотивы поведения, которые характеризуют личность ученика. Основными мотивами межличностного выбора оказываются игровые, а также мотивы чисто внешнего плана. Мотивы деловых отношений носят главным образом формальный, а не содержательный характер. Отчетливо прослеживается и такая особенность межличностных отношений, как их недостаточная обобщенность и устойчивость.

Межличностные отношения сверстников младшего школьного возраста зависят от многих факторов, таких как успешность в учебе, взаимная симпатия, общность интересов, внешние жизненные обстоятельства, половые признаки. Эти все факторы влияют на выбор взаимоотношений ребенка со сверстниками и их значимость. Постепенно в классном коллективе начинают все глубже осознаваться те или иные стороны личности сверстников.

В основе развития взаимоотношений в группе лежит потребность в общении, и эта потребность изменяется с возрастом. Она удовлетворяется

разными детьми неодинаково. Каждый член группы занимает особое положение и в системе личных и в системе деловых отношений, на которых влияют успехи ребенка, его личные предпочтения, его интересы, речевая культура.

Понятие «школьная тревожность» является широким понятием, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального благополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

Межличностные отношения младших школьников и по содержанию, и по широте, и по устойчивости остаются на низком (первом) уровне развития. Лишь к концу младшего школьного возраста складываются предпосылки для перехода к более высокому уровню (появляются стремление к взаимопониманию, предпочтения, связанные с оценкой нравственно-психологических черт личности товарищей и тому подобное).

Переживания тревожных школьников, связанные с отношениями со сверстниками, во многом сходны с переживаниями, вызываемыми общением с родителями. И тут, и там доминируют чувства незащищенности, зависимости.

Все это дает основание считать, что не столько особенности общения влияют на возникновение и закрепление тревожности, сколько, напротив, тревожность определяет характеристики такого общения.

В практической части исследования мы провели педагогический эксперимент, который состоит из 3-х этапов: констатирующий, формирующий и контрольный. По итогам констатирующего этапа нами было выявлено, что уровень напряжения младших школьников превышает норму. В связи с этим появилась необходимость организации работы по снятию напряжения младших школьников. На формирующем этапе был

составлен и внедрен в уроки комплекс дидактического материала, направленный на развитие снятия напряжения. Далее нами был проведен контрольный этап исследования, на котором была применена повторная диагностическая работа с использованием аналогичных методик для проверки уровня напряжения и проверки результативности комплекса дидактических упражнений. Полученные нами результаты показали положительную динамику по снятию напряжения младших школьников.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что проведенный нами педагогический эксперимент имел положительное влияние на снятие напряжения младших школьников, а значит данный комплекс упражнений может применяться учителями начальных классов на уроках. Таким образом, наша гипотеза подтвердилась, задачи выполнены, а цель нашего исследования: теоретически обосновать процесс снижения напряжения у обучающихся средствами двигательной активности и эмпирически проверить результативность комплекса упражнений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алямовская В. Г. «Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста». Книга практического психолога / В. Г. Алямовская, С.Н. Петрова. – Москва : ООО «Издательство Скрипторий 2000», 2002. – 349 с.
2. Аршавский И. А. Физиологические механизмы закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – Москва : Наука, 1982. – 309 с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методы физического воспитания: Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / Б. А. Ашмарин. – Москва: Просвещение, 1989. – С. 120-189.
4. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа / М. М. Безруких. – Москва : Московский социально-педагогический институт. 2004. – 240 с.
5. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): Методические рекомендации для специалистов системы образования / Е. В. Бурмистрова. – Москва : МГППУ, 2006. – 458 с.
6. Вейнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я. С. Вейнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – Москва : Академия. – 2002. – 240 с.
7. Габдреева Г. Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии / Г. Ш. Габдреева. – Москва : изд-во Тонус, 2000. – 180 с.
8. Дубровина И. В. Психологическое здоровье детей и подростков / И. В. Дубровина. – Москва : Просвещение, 2000. – 107 с.
9. Егоренкова О. С. Психокоррекционная программа по снижению психоэмоционального напряжения у детей во время пребывания в условиях образовательного учреждения с использованием игровых методик / О. С. Егоренкова. – Москва : Просвещение, 2012. – 179 с.

10. Ильин Е. П. Оптимальные характеристики работоспособности человека : дисс. ... д-ра психол. наук : 19.00.03. – Ленинград, 1968. – 652 с.
11. Исаева С. А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе: Практическое пособие / С. А. Исаева. – Москва: Айрис-Пресс, 2003. – 48 с.
12. Исаева С. А. Физкультурные минутки в начальной школе: Практическое пособие / С. А. Исаева. – Москва : Айрис- Пресс, 2004. – 48 с.
13. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре для 1-4 класса / В. И. Ковалько. – Москва : Вако, 2004. – 120 с.
14. Коротков И. Подвижные игры в занятиях спортом / И. Коротков. – Москва : Просвещение, 1979. – 154 с.
15. Космолинский Ф. П. Физическая культура и работоспособность / Ф.П. Космолинский - Москва, 1983. – 143 с
16. Кукушкин Г. И. Принципы подхода к изучению личности школьника /Г. И. Кукушкин – Москва: Физическая культура в школе, 1998 . – С.23-56.
17. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко. - Санкт Петербург, 1997. – 103 с.
18. Литвинов. Веселая физическая культура. 1 класс. / Литвинов - Москва: изд-во Просвещение, 2000.- С.43-76
19. Логинов М.И. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.И. Логинов. – Санкт Петербург 1998. – 76 с
20. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. / Е.К. Лютова. - Москва: изд-во Речь, 2001. 190 с
21. Мотылянская Р.Е., Каплан Э.Я., Велитченко В.К. и др. Двигательная активность – важное условие ЗОЖ / Р. Е. Мотылянская. – Москва ФиС, 1998. – 73 с.
22. Наенко Н.И. О некоторых вопросах изучения психической напряженности / Н. И. Наенко.- 1973- с 23.

23. Немчин, Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Т. А. Немчин. – Ленинград : Изд-во ЛГУ, 1983. – 166 с. : граф.; 21 см.
24. Обухова Л. А., Лемяскина И. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. / Л.А. Обухова. - Москва: Вако, 2004.-240 с
25. Орешкин Ю. А. К здоровью через физкультуру./ Ю.А. Орешкин. - Москва: Медицина, 1990. – 81 с
26. Осокина Т. И. Детские подвижные игры народов СССР. / Т.И. Осокина. – Москва : "Просвещение", 1988. – С. 34-205.
27. Прохорова Г. А. Утренняя гимнастика для детей младшего школьного возраста: Наглядное пособие. / Г.А. Прохорова. – Москва: Айрис, 2004. – 32 с.
28. Обухова А.С. Психология детей младшего школьного возраста / Под общ. ред. А. С. Обухова. – Москва: Издательство Юрайт, 2014. – 583 с.
29. Савина. Пальчиковая гимнастика. Образовательные проекты, изд-во «Астель», 2001.
30. Сальникова Г. П. Физическое развитие школьников. / Г.П. Сальникова. – Москва: Просвещение, 1998. – С.56-78 с.
31. Скопинцев А.Г. Народные спортивные игры. / А.Г. Скопинцев. – Москва, 1990. – С. 23-76.
32. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. /В.Л. Страковская. – Москва : Новая школа, 1994. – 288 с.
33. Стрельникова. Дыхательная гимнастика. / Стрельникова. - Москва, 1997.
34. Сулина И. Физкультуру не любить – под собою сук пилить. Воспитание школьников, № 8, 2007.
35. Суриков В. Владимир Леви: «Нет ни одной рекомендации, которая кому-нибудь бы да не помогла» / Вячеслав Суриков // Эксперт : журн. – 2020. – № 31–34 (1172). – С. 64–67.

36. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения / Под ред. Круцевич Т.Ю. – Киев.: Олимпийская литература, 2003. – 391 с
37. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для институтов физ. культуры / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.
38. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов / Б.А. Ашмарин, Ю.В. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.: Под ред. Б.А. Ашмарина. – Москва: Просвещение, 1990. – 287 с.
39. Ткачук М. Влияние положительных эмоций на здоровье школьников. Воспитание школьников, № 9 / М. Ткачук. –Москва - 2007.
40. Ужегов Г. Н. Туберкулез. Симптомы, лечение, профилактика. / Г. Н. Ужегов. - Москва, изд-во «Вече», 2002. Физминутка на уроке.
41. Физическое воспитание учащихся I-XI классов с направленным развитием двигательных способностей // Физическая культура в школе. – 1994. – №1. – С. 43.; №2. – С. 32.; №3
42. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – Москва : Просвещение, 1990. – 170 с.