

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(Национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

_____ А.В. Ненашева

« ____ » _____ 2017 г.

**Динамика социально-психологического климата в коллективе учащихся
младших классов в процессе внеклассного физического воспитания**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–44.03.01.2017.017 ПЗ.ВКР

Руководитель работы,
доцент Е.А. Черепов

_____ 2017 г.

Автор работы
студент группы СТ – 461
_____ К.Б. Киекпаева

« ____ » _____ 2017 г.

Нормоконтролер, доцент
_____ Л.В. Смирнова

« ____ » _____ 2017 г.

Челябинск 2017

АННОТАЦИЯ

Киекпаева К.Б. Динамика социально-психологического климата учащихся младших классов в процессе внеклассного физического воспитания. – Челябинск: ЮУрГУ, СТ-461, 53 с., рис., 3 табл., библиогр. список – 49 наим.

В выпускной квалификационной работе автором рассматривается проблема рационального использования материала третьего урока физической культуры и внеклассной деятельности по физическому воспитанию в младшей школе.

В теоретической части обоснована возможность использования эффекта физических упражнений в направлении оптимизации социально-психологического климата в коллективе учащихся младшей школы.

В работе представлена методика проведения дополнительных уроков физической культуры, а также эффективного проведения третьего урока. Автор показал, что экспериментальная методика, объединяя материал третьего урока физической культуры и внеурочного физического воспитания младших школьников, позволяет оказать положительное влияние на социально-психологический климат в классе, а также улучшить состояние здоровья и физической подготовленности учащихся.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ.....	9
1.1 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста.....	9
1.2 Современное понимание социально-психологического климата коллектива.....	16
1.3 Использование тренинговых средств и методов в повышении эффективности проведения третьего урока физической культуры и внеклассного обучения.....	18
2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	26
2.1 Организация опытно-экспериментальной работы.....	26
2.2 Методы опытно-экспериментальной работы.....	27
3 РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ БЛАГОПРИЯТНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА.....	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	43
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	44
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы. В специальной литературе социально-психологический климат определяется, как качественная сторона межличностных отношений, проявляющаяся в виде совокупности психологических условий, способствующих или препятствующих продуктивной деятельности. Из определения становится ясно, что психологический климат в классе может быть положительным и отрицательным, а также формируется благодаря различным факторам.

Психологическое состояние и формирование коллективов всегда привлекали внимание педагогов и психологов. Ю.П. Платонов, А.Н. Лутошкин считали, что личность и общество напрямую взаимосвязаны [5].

В эмоциональном состоянии коллектива должен разобраться не только классный руководитель, родители, школьный психолог, но и учитель физической культуры. Так как именно на его уроке дети получают эмоциональную разрядку, дальнейший настрой на день. Специалист (психолог) должен провести исследования, тестирования, выявить причину отрицательного социально-психологического климата в классе и дать рекомендации по проведению уроков физической культуры учителю-предметнику. После выявления – необходима работа над проблемой [11,8].

К сожалению, в школах работа психолога чаще всего ограничена работой с проблемными детьми, либо решением организационных вопросов. Поэтому, учителю физической культуры следует более тесно взаимодействовать с психологом, необходимо проводить с классами различные тренинги и игры на сплочение коллектива, на выявление лидера или лидеров и других социальных ролей. Полученные данные нужно анализировать и обсуждать с родителями, чтобы они тоже принимали участие в жизни детского коллектива [22].

Физические упражнения благоприятно влияют на эмоциональное состояние занимающихся. Выделяются гормоны «счастья» – эндорфины и

человек чувствует себя прекрасно, в приподнятом и дружелюбном настроении. Это положительно влияет на коллектив, потому что, когда все его члены открыты для общения, приветливы и отзывчивы – формируется благоприятный социально-психологический климат. Очень важно сохранить это состояние и закрепить положительный опыт.

Актуальность нашей работы состоит в том, что необходимо выяснить, какие факторы влияют на формирование благоприятного социально-психологического климата, какие методы используются для создания подобной атмосферы, и как климат сказывается на успеваемости учащихся.

Также необходимо выяснить, каким образом рационально организованное физическое воспитание способно влиять на динамику развития социально-психологического климата.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – формирование социально-психологического климата в коллективе младшекласников с использованием средств физического воспитания.

Цель исследования – обоснование эффективности методики, направленной на нормализацию взаимоотношений учащихся младших классов.

Задачи исследования:

- 1) Теоретически обосновать необходимость формирования социально-психологического климата в коллективе детей младшего школьного возраста.
- 2) Предложить методику, направленную на нормализацию взаимоотношений учащихся младших классов, применимую в процессе физического воспитания.
- 3) Обосновать эффективность экспериментальной методики на основе динамики физической подготовленности, психоэмоционального состояния и социально-психологического климата в классе.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

1.1 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст – это дети, от 7 до 10–11 лет, дети, учащиеся в 1 – 4 классе. Это возраст относительно спокойного физического развития. Увеличение физических показателей протекает без резких изменений. Костная система школьника еще формируется – окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей полностью не завершилось, в костной системе ещё много хрящевой ткани. Процессы окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также ещё не заканчиваются полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кистями рук затруднительны и утомительны, неловки. Происходит полное развитие мозга – работает систематически-аналитическая функция коры; постепенно изменяется баланс процессов торможения и возбуждения: процесс возбуждения становится менее сильным, хотя преобладает по-прежнему, и учащиеся остаются в высокой степени возбудимыми и импульсивными [15].

Поступив в школу, ребенок меняет кардинально свою жизнь. Мгновенно изменяется режим привычной ему жизни, положение в социуме, семье и коллективе. Ведущей деятельностью становится учение, главной обязанностью – обязанность учиться, добывать знания. А учение – это огромный труд, требующий организованности, дисциплинированности, волевых усилий человека. Школьник попадает в новый для него коллектив, в котором он будет жить, учиться, развиваться на протяжении 11 лет. Главной деятельностью, его важнейшей обязанностью становится обучение – получение новых знаний, умений и навыков, аккумуляция систематических сведений об окружающем мире, природе и обществе.

Определенно, не у всех младших школьников складывается верное отношение к учению. Они пока не понимают цели обучения. Вскоре выясняется, что учеба – труд, диктующий проявление волевых стараний, активизации внимания, интеллектуальной мобильности, ограничений со стороны себя самого. Если ребёнок не знаком с этим, или же не привык, то у него наступает огорчение, возникает отрицательное отношение к учению, разочарование. Для того чтобы это не произошло педагогу необходимо объяснять ребенку, что процесс обучения – не веселье и не игра, а серьезная работа, требующая определенных вложений. Но при этом это достаточно интересный процесс, позволяющий расти, развиваться и набираться опыта [46,31].

В первое время, учащиеся отличаются хорошей успеваемостью. Это говорит об их желании показать себя и добиться похвалы со стороны семьи и учителя. Вначале у ребенка формируется интерес непосредственно к процессу учебной деятельности без осознания его значимости. Только после появления интереса к результатам своего умственного труда происходит становление интереса к содержанию учебной деятельности, к получению знаний. Вот эта основа и является хорошей почвой для формирования благоприятного социально-психологического климата в младших классах, связанных с подлинно ответственным отношением к учебным занятиям.

Появление интереса к содержанию учебной деятельности, получению знаний взаимосвязано с переживанием учеников чувства удовлетворения от достигнутых результатов. А подкрепляется это чувство одобрением, похвалой учителя, который поощряет каждый, даже маленький успех, самое маленькое продвижение вперед. Младшие школьники испытывают чувство гордости, особый подъем сил, когда учитель хвалит их. Большое воспитательное воздействие учителя на младших связано с тем, что учитель с самого начала пребывания детей в школе становится для них непререкаемым авторитетом. Авторитет учителя – самая важная предпосылка для обучения и воспитания в младших классах [1].

Учебная деятельность в начальных классах провоцирует, развитие психических процессов познания окружающего мира – ощущений и восприятий. Школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью. Ребенок не без любопытства воспринимает окружающую среду, которая каждый день открывает перед ним всё новые и новые стороны. Наиболее характерная черта восприятия этих учащихся – его малая дифференцированность, где совершают неточности и ошибки в дифференцировке при восприятии сходных объектов. Следующая особенность восприятия учащихся в начале младшего школьного возраста – тесная связь его с действиями школьника. Восприятие на этом уровне психического развития связано с практической деятельностью ребёнка. Воспринять предмет для ребёнка – значит что-то делать с ним, что-то изменить в нём, произвести какие-либо действия, взять, потрогать его. Характерная особенность учащихся – ярко выраженная эмоциональность восприятия. В процессе обучения происходит перестройка восприятия, оно поднимается на более высокую ступень развития, принимает характер целенаправленной и управляемой деятельности. В процессе обучения восприятие углубляется, становится более анализирующим, дифференцирующим, принимает характер организованного наблюдения [26,19].

Некоторые возрастные особенности присущи вниманию учащихся начальных классов. Основная из них – слабость произвольного внимания. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены. Произвольные внимания младшего школьника требует так называемой близкой мотивации. Если у старших учащихся произвольное внимание поддерживается и при наличии далёкой мотивации (они могут заставить себя сосредоточиться на неинтересной и трудной работе ради результата, который ожидается в будущем), то младший школьник обычно может заставить себя сосредоточенно работать лишь при наличии близкой мотивации

(перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу учителя, лучше всех справиться с заданием и т. д.) [7, 16]. Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито произвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны. Возрастные особенности памяти в младшем школьном возрасте развиваются под влиянием обучения. Усиливается роль и удельный вес словесно-логического, смыслового запоминания и развивается возможность сознательно управлять своей памятью и регулировать её проявления. В связи с возрастным относительным преобладанием деятельности первой сигнальной системы у младших школьников более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Они лучше, быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Младшие школьники склонны к механическому запоминанию без осознания смысловых связей внутри запоминаемого материала. Основное направление развития воображения в младшем школьном возрасте – это совершенствование воссоздающего воображения. Оно связано с представлением ранее воспринятого или созданием образов в соответствии с данным описанием, схемой, рисунком и т. д. Воссоздающее воображение совершенствуется за счёт всё более правильного и полного отражения действительности. Творческое воображение как создание новых образов, связанное с преобразованием, переработкой впечатлений прошлого опыта, соединением их в новые сочетания, комбинации, также развивается [37].

Под влиянием обучения происходит постепенный переход от познания внешней стороны явлений к познанию их сущности. Мышление начинает отражать существенные свойства и признаки предметов и явлений, что даёт возможность делать первые обобщения, первые выводы, проводить первые аналогии, строить элементарные умозаключения. На этой основе у ребёнка постепенно начинают формироваться элементарные научные понятия. Аналитическая деятельность младшего школьника ещё весьма примитивна,

находится в основном на стадии действенно-наглядного анализа, основывающегося на непосредственном восприятии предметов. Для него характерны отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – обучение, которое выдвигает некоторые серьезные требования к ученику. Это все, решающим образом отражается на развитии и укреплении некой модели взаимоотношений с окружающими, с коллегами, к обучению и связанными с ними обязанностями. Эта модель отношений формирует и расширяет кругозор, способности, обязанности, а также волю и характер. В младшем возрасте происходит создание и усвоение нравственного поведения моральных ценностей, норм и правил поведения, а также происходит устройство социальной направленности индивидуума [9,27].

Характер младших школьников отличается от характера более сформировавшихся (старших) учеников. Во-первых, они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причиной тому, является потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения. Еще одной особенностью является общая несформированность волевой черты: младший школьник, ещё не обладая большим опытом длительной борьбы за поставленную собой цель, преодоления различных препятствий и трудностей, может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и невозможности. Нередко наблюдается капризность, упрямство. Обычная причина их – недостатки семейного воспитания. Ребёнок привык к тому, что все его желания и требования удовлетворялись, он ни в чём не видел отказа. Капризность и упрямство – своеобразная форма протеста ребёнка против тех твёрдых требований, которые ему предъявляет школа, против необходимости жертвовать тем, что хочется, во имя того, что надо. Ребята в младшем школьном возрасте очень эмоциональны [50]. Эмоциональность сказывается, во-первых, в том, что их психическая деятельность обычно окрашена

эмоциями. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Во-вторых, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление, они очень непосредственны и откровенны в выражении различных чувств: радости, печали, горя, гнева, страха, недовольствия или же наоборот, удовольствия. В-третьих, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроения, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха. С годами всё больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления.

Большие возможности предоставляет младший школьный возраст для воспитания коллективистских отношений. За несколько лет младший школьник накапливает при правильном воспитании важный для своего дальнейшего развития опыт коллективной деятельности – деятельности в коллективе и для коллектива. Воспитанию коллективизма помогает участие детей в общественных, коллективных делах. Именно здесь ребёнок приобретает основной опыт коллективной общественной деятельности [2].

Самооценка младшего школьника во многом зависит от оценок и отметок учителя. В этом возрасте идет интенсивный процесс формирования учебной деятельности как ведущей. Ее организация, обеспечивающая овладение обобщенными способами действий, несет в себе большие возможности для развития таких оснований самооценки, как ориентация на предмет деятельности и способы его преобразования. Сформированная ориентация на способы действия создает новый уровень отношения учащегося к самому себе как субъекту деятельности, способствует становлению самооценки как достаточно надежного механизма саморегуляции. Учащимся, ориентирующимся на способ действия, присущи исследовательский тип самооценки, осторожность, рефлексивность в оценке своих возможностей [6,25].

Дети, которые испытывают значительные затруднения в усвоении программного материала, получают чаще всего отрицательные оценки. Школьник становится слабоуспевающим на каком-то этапе учения, когда обнаруживается определенное расхождение между тем, что от него требуют, и тем, что он в состоянии выполнить. На начальном этапе отставания расхождение это недостаточно осознается, а главное, не принимается школьником: большинство неуспевающих детей первых и вторых классов переоценивают результаты своей учебной деятельности. К четвертому классу уже выявляется значительный контингент отстающих детей с пониженной самооценкой, и у неуспевающих учеников мы можем наблюдать нарастающую из класса в класс тенденцию к недооценке своих и так весьма ограниченных успехов. Уровень притязаний складывается под влиянием успехов и неудач в предшествующей деятельности. Тот, кто часто терпит и неудачу, и дальше ожидает неудачу, и, наоборот, успех в предшествующей деятельности предрасполагает к ожиданию успеха и в дальнейшем. Если в учебной деятельности отстающих детей преобладает неуспех над успехом, постоянно подкрепляемые низкими оценками их работы учителем, это ведет к нарастанию у них уверенности в себе и чувства неполноценности. Культивированию низкой самооценки у неуспевающих способствуют также еще более низкие, чем оценки учителя, взаимооценки учеников по классу, которые переносят неуспехи отстающих детей в учении на все другие сферы их деятельности и личности. Навыки межличностного общения у младших школьников, как правило, развиты недостаточно [49]. Есть дети с пониженной социальной активностью, склонные к одиночеству, они любят читать, коллекционировать, клеить модели самолетов, сидеть и размышлять и т.д. Часть детей в своих отношениях со сверстниками использует неудачные социальные стратегии. Ученикам начальных классов свойственны четыре типа подобного поведения: чувствительный, активный, рецептивный и коммуникативный. Половая дифференциация младших школьников в совместной деятельности. В условиях совместной деятельности

дошкольников и младших школьников одного пола, когда они оказываются в ситуации угрозы наказания (или ожидания награды), мальчики приблизительно одинаково оценивают свои усилия в собственную пользу и в пользу товарищей, но реально лишь чуть больше половины мальчиков (56%) ведут себя соответственно. Они менее адекватно оценивают свое реальное поведение. Оценки своего поведения и своего намерения у них, скорее всего, носят случайный характер [3].

Девочки обнаруживают более высокий уровень социального поведения. Хотя «эгоистичных» девочек в целом больше, чем мальчиков, но они либо намеренно скрывают это и «на публику» демонстрируют социально одобряемые формы поведения, либо не осознают своего мотива. Часть девочек осознанно демонстрирует негативное поведение, направленное против моральной нормы помощи, и в данном случае противоречия между вербальным и реальным поведением у них нет. Исследования показали, что у девочек во всех ситуациях совместной деятельности показатели гуманных отношений ниже, чем у мальчиков. Это показывает, что альтруистическая репутация девочек, существующая в обыденном сознании, сильно преувеличена. Девочки показывают более высокий уровень рефлексии и социальной ответственности и большую, чем мальчики, гибкость, способность словесно демонстрировать социально одобряемые формы поведения. Если для мальчиков группа сверстников своего пола оказывается референтной, то для девочек – взрослые наделяются свойствами референтности [35,18].

1.2 Современное понимание социально-психологического климата коллектива

Социально-психологический климат является комплексной психологической характеристикой, отражающей состояние взаимоотношений и степень удовлетворенности в коллективе различными

факторами жизнедеятельности. В психологии часто употребляются схожие категории: «социально-психологический климат», «морально-психологический климат», «психологический климат», «психологическая атмосфера коллектива». Наиболее употребительно понятие «социально-психологический климат». Часто суть социально-психологического климата сводят к следующим психологическим явлениям: состоянию коллективного сознания; отражению особенностей взаимодействия людей; эмоционально-психологическому настрою группы; настроению группы; состоянию группы; психологическому единству членов группы; взаимоотношениям в группах и коллективах и др. [40,42]. Целесообразно отметить, что среди основных факторов социально-психологического климата называют отношения людей и условия совместной деятельности. Считают также, что социально-психологический климат – это система норм, обычаев и значений, преобладающих в данной группе людей. Климат выражается способом зависимости членов группы или коллектива друг от друга, а также способом зависимости людей от совместно выполняемых функций или задач. Социально-психологический климат выражает общий настрой и степень удовлетворенности его членов, отношениями между собой и общим уровнем организованности.

Анализ различных точек зрения на содержание понятия социально-психологического климата позволяет сделать вывод, что он представляет собой полифункциональное социально-психологическое образование, которым опосредуется любая деятельность коллектива. Специфика его состоит в том, что он представляет собой интегральную и динамическую характеристику психических состояний всех членов коллектива [41]. Сложившиеся в коллективе отношения, выступая в качестве объективных условий учебного взаимодействия и общения, требует от школьника не любого, а вполне определенного стиля поведения. Эмоции одного члена группы определенным образом мотивируют поведение других членов, направляя их не только на осуществление целей деятельности, но и на

устранение различных воздействий. Психологический климат чаще всего определяется как целостное состояние группы (коллектива), относительно устойчивый и типичный для нее эмоциональный настрой, отражающий реальную ситуацию учебной деятельности (характер, условия, организация труда) и характер межличностных отношений [28].

Психологический климат коллектива формируется в процессе общей деятельности его участников. Этой деятельностью является учебный процесс, в том числе и уроки физической культуры. Именно на них, в большей степени происходит формирование благоприятного социально-психологического климата. Так как это деятельность, объединенная общими целями и задачами. Так же благоприятно на формирование морально-психологического климата влияют внеклассная физическая деятельность [21].

1.3 Использование тренинговых средств и методов в повышении эффективности проведения третьего урока физической культуры и внеклассного обучения

В последнее время, как поясняет статистика, у множества школьников в режиме дня отмечается дефицит времени и малая двигательная активность, объясняющая появление серьезных изменений в организме. Повышенная учебная нагрузка дома и в школе приводит к снижению общей двигательной активности школьников почти на 50 %. Напряженная умственная деятельность вызывает значительную перегрузку, создает большое нервно-психическое напряжение, сокращает мышечные усилия, пагубно сказывается на физическом развитии и здоровье учеников. Только хорошо организованная физическая деятельность позволит восполнить недостаточность движений в режиме дня у детей младшего школьного возраста [10].

В задачи внеклассной работы, входит:

- помощь в выполнении стоящих перед школой учебно-воспитательных целей;

- укрепление здоровья, закаливание организма, обеспечение разностороннего физического развития учащихся;
- углубление и расширение знаний, умений и навыков, получаемых учащимися на уроках, физической культуры;
- воспитание и развитие организаторских навыков у учеников;
- организация здорового отдыха учащихся;
- воспитать любовь к постоянным занятиям физической культурой и спортом у учеников.

Внеклассная работа проводится во внеурочное время в виде занятий по легкой атлетике, туризму, в секциях, группах, командах. Основным содержанием внеклассных занятий с детьми является материал учебной программы по физической культуре, используемый с целью совершенствования умений и навыков, учащихся в выполнении различных упражнений, как в обычных условиях, так и в усложнённых, в частности, на местности. Дополнительный материал берется из журналов «Физическая культура в школе», и соответствующей литературы. Значительное место отводится общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, упражнениям на гимнастических скамейках и стенке, со скакалками, в равновесии, лазанье, прыжках. Разучиваются комбинации вольных упражнений и пирамиды для выступлений на пионерских сборах, утренниках, праздниках [32]. Самое большое место во внеклассной работе занимают игры. При этом программный материал по играм значительно расширяется за счет дополнительных игр, близких по своему содержанию к программным. Особое внимание при проведении внеклассных занятий, в том числе и игр, уделяется соответствию используемого материала, изучаемому на уроках учебному материалу, чтобы сочетание учебных и внеклассных занятий способствовало совершенствованию двигательных умений и навыков детей. Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой, используются самые различные формы организации и проведения занятий с детьми с учетом их возраста, состояния здоровья и физической

подготовленности. Основными формами являются: походы, занятия в группах общей физической подготовки, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях [43].

Общее руководство работой коллектива физической культуры возлагается на учителя физической культуры.

На общем собрании членов коллектива выбирается совет, который организует и проводит всю работу по плану, утвержденному директором школы. Во всех классах школы избираются физкультурные организаторы. Они работают под руководством классных руководителей, организуя учеников своего класса для участия в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, проводимых школой.

Для проведения практической работы с учащимися организуются секции. В первую очередь создается секция общей физической подготовки, работающая весь учебный год. Основой занятий секции общей физической подготовки является учебная программа [34]. На занятиях секции совершенствуются умения и навыки, в выполнении упражнений, усложненных условиями местности, иной расстановкой снарядов, введением новых элементов.

В секцию общей физической подготовки следует привлекать как можно больше учащихся, в том числе и тех, которые несколько отстают в физическом развитии от своих сверстников [36].

В учебных группах секции 15-20 человек. Комплектование групп производится с учетом возраста и физической подготовленности учащихся. В период подготовки к соревнованиям создаются команды. Количество участников зависит от условий соревнований. Участники команд не прекращают занятий в секции. Кроме того, с участниками команд могут проводиться дополнительные занятия (тренировки).

Занятия учебных групп проводятся один или два раза в неделю, в свободное от уроков время, по расписанию, утвержденному директором школы. В каждой учебной группе избираются старосты, а в командах –

капитаны. Старосты и капитаны напоминают учащимся о занятиях, учитывают посещаемость, помогают совету коллектива и руководителям групп в их работе. Важными условиями для организации секций по видам спорта являются: наличие мест для занятий, необходимый инвентарь, а главное – квалифицированное руководство. Руководители спортивных секций должны хорошо знать избранный вид спорта, методику проведения занятий, особенности занятий с детьми. Разносторонняя общая физическая подготовка – это основа успехов в любых видах спорта, поэтому на занятиях всех секций значительное внимание уделяется играм, легкой атлетике [23].

Для организации физической активности используют различные формы внеклассной работы. Это помогает разнообразить спортивную деятельность и удержать заинтересованность школьников. «Часы игр» проводятся во внеурочное время, а также и каникулярный период. В хорошую погоду осенью и зимой, а также в летнее время игры проводятся на открытом воздухе. Игры всегда должны подходить по возрасту и подготовленности играющим, быть доступными для мальчиков и девочек, простыми и легко объяснимыми, захватывающими и увлекательными. Комплекс игр составляется так, чтобы в нем были игры с различным содержанием, и нагрузкой, а также интенсивностью [30].

Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы по физическому воспитанию в начальной школе. Они содействуют привлечению учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями дома и в коллективе физкультуры, повышают физическую подготовленность учащихся, сплачивают детский коллектив. С учащимися начальных классов школы могут проводиться соревнования по играм, легкой атлетике.

В программу соревнований по играм включаются подвижные игры из школьной учебной программы и игры, которые были хорошо разучены на внеклассных занятиях. Программа любых соревнований разрабатывается с учетом физической подготовленности учащихся.

Соревнования по подвижным играм при наличии соответствующих условий можно проводить в любое время года. Спортивные соревнования в школе могут проводиться в классе между командами, а в школе между классами. Внутри класса соревнование организуется и проводится учителем и активом класса. Им помогают коллектив физкультуры и родители.

Спортивные секции создаются для учащихся, желающих заниматься определенным видом спорта. Основные задачи секций:

- приобщить школьников к систематическим занятиям спортом;
- содействовать их спортивному совершенствованию в избранном виде спорта;
- готовить их к участию во внешкольных соревнованиях;
- содействовать приобретению знаний и навыков инструкторской работы и судейства соревнований.

В секции приглашаются школьники основной медицинской группы, получившие допуск врача к занятиям. Проведение конкурсного отбора нежелательно, так как это противоречит основным задачам внеклассной работы. В секции учащиеся распределяются по группам с учетом возраста пола, уровня спортивной подготовленности. [14].

Так же существуют и другие формы внеурочных занятий по физической культуре: дни здоровья, дни физкультуры, экскурсии и походы, утренняя гимнастика и спортивные праздники.

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. N 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной

нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры [20].

Введение третьего урока физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового стиля жизни. Достаточно часто родители не уделяют должного внимания физическому развитию детей, поэтому эта проблема решается школой. Двух уроков физкультуры мало для полноценного решения вопроса физического воспитания. Да и новые образовательные стандарты говорят о том, чтобы физическому формированию детей уделялось больше времени [39].

Безусловно, третий час физической активности – положительно сказывается на состоянии эмоционального и психического здоровья. В период информационных технологий, ученики перестали вести активный образ жизни и больше интересоваться окружающим миром. Поэтому все школы, учителя и родители большим удовольствием поддержали это нововведение.

Мы столкнулись с рядом проблем и трудностей, возникших на фоне появления третьего часа физической деятельности. Самый крупный минус – это недостаточная материально-техническая база общеобразовательных учреждений. Если школа обеспечена бассейном, как минимум двумя спортивными залами и другими современными условиями – трудностей не возникнет с проведением уроков. Но так как в нашей стране основная масса школ – старой постройки, то учителя заходят в тупик. Многие школы, после введения третьего урока физкультуры из-за своей наполненности детьми и отсутствием дополнительных спортивных залов, вынуждены объединять занятия сразу для двух, а то и трех классов. Достаточно сложно организовать

урок, когда в закрытом помещении находится в три раза больше детей, чем положено: раздевалки переполнены, программа физической подготовки стирается и из урока, да и санитарные нормы оставляют желать лучшего.

Лучшим выходом было бы дозированное внедрение в школы третьего урока, например, сначала в начальных классах, потом по мере обновления материальной базы – в средний поток, а затем уже и в старших классах. Такой подход позволил бы администрации школы выиграть время для поиска необходимых средств и заодно обязывал не стоять на месте с этой проблемой.

Важная проблема – это географическое положение школ. Естественно в более южных регионах можно без труда проводить занятия на свежем воздухе, тем самым сразу проводить занятия в 2-х классах: один в спортзале, другой или даже пара других – на уличной спортивной площадке. В этом случае, трудности возникают в тех школах, которые располагаются в других регионах.

Нельзя не затронуть и проблему нехватки специалистов, учитывая, что с введением третьего урока нагрузка на учителей в школе возрастает. Не так много выпускников приходит в школы, хотя в последние пару лет ситуация немного улучшается

Еще одна проблема – это незаинтересованность большого количества учащихся в спортивных занятиях. Дети считают, что и так много времени проводят в школе и дополнительное занятие помешает их другой деятельности.

Многие преподаватели предлагают свои пути решения этих проблем. Отталкиваясь от материально-технической базы школы, преподаватели внедряют различные виды спорта и физической активности, такие как: разные виды борьбы, теннис (малый), аэробика, шахматы, йога, мини-футбол или используют время для подготовки к сдаче нормативов ГТО [33].

Кардинально к решению этой проблемы подошли современные педагоги, такие как Черепов Е.А., Калугина Г.К., Сумак Е.Н. Они предлагают

авторскую программу, которая включает в себя различные модули, позволяющие повысить роль физической культуры в воспитании современных школьников:

Модуль 1 – «Плавание»;

Модуль 2 – «Единоборства»;

Модуль 3 – «Фитнес-аэробика»;

Модуль 4 – «Лапта»;

Модуль 5 – «Спортивное ориентирование».

Программа предусматривает разнообразные методы проведения занятий: учебно-тренировочные, психотренинговые, индивидуальные, спортивные состязания, беседы, практические творческие задания, встречи с выдающимися спортсменами региона и ветеранами спорта. Деятельность учащихся в рамках модульной программы предполагает широкий спектр практических и исследовательских форм, в том числе и в различных видах «погружения» и «проживания» в ходе освоения тем и разделов предмета [46].

Мы предлагаем использовать третий урок физической культуры для формирования благоприятно социально-психологического климата, путем проведения интересных тренингов, направленных на сплочение и создание эффективного коллектива.

Тренинг – (от англ. training – обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Форма интерактивного обучения.

Виды тренингов. Существует условная классификация тренингов по критерию направленности изменений и воздействию – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

В нашей работе используется социально-психологический тренинг, направленный на смену социальных установок и развитие умений опыта в области межличностного общения.

Методы тренинга. Групповая дискуссия – совместное обсуждение и последующий анализ проблемной ситуации, вопроса или задачи. Игровые

методы – деловые игры, ролевые игры, дидактические, творческие, имитационные, организационно-деятельностные [17].

Выводы по разделу 1

1 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста чувствительны к формированию благоприятного социально-психологического климата в коллективе, что способствует дальнейшему полноценному и разностороннему развитию личности.

2 Социально-психологический климат является комплексной психологической характеристикой, отражающей состояние взаимоотношений и степень удовлетворенности в коллективе различными факторами жизнедеятельности.

3 Разнообразные формы проведения третьего урока физической культуры и внеклассных занятий, в качестве трениговых уроков, направленных на укрепление межличностных связей, повышения самооценки, укрепления позиции в коллективе, способствуют повышению интереса у младших школьников к урокам физической культуры и физическому воспитанию в целом.

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация опытно-экспериментальной работы

В качестве контингента для эксперимента были выбраны две группы учащихся 3 класса, для выявления уровня социально-психологического климата в группах. 3 «Б» класс – экспериментальная группа, вторая, 3 «А» класс – контрольная. В каждом классе по 25 человек. В начале учебного года были протестированы обе группы на состояние социально-психологического климата. В течение года на третьем уроке физической культуры и внеклассных занятиях, экспериментальная группа занималась по тренинговым программам (см. Приложения А, Б), направленным на улучшение социально-психологического климата, сплочение, и улучшение внутригруппового взаимодействия и повышения эмпатии. Контрольная группа занималась по традиционному учебному плану в соответствии с программным материалом по физической культуре, в который не входили специальные тренинговые программы. Так же внеурочная деятельность контрольной группы представляла собой занятия общей физической подготовкой с элементами подвижных и спортивных игр.

Основные этапы исследования:

1 этап – теоретический (в течение 2016 г.). Теоретический анализ социально-психологического климата в коллективе, методов и приемов, позволяющих сформировать благоприятный социально-психологический климат; исследование стратегий поведения и социальных ролей и статусов детей младшего школьного возраста;

2 этап – констатирующее исследование (сентябрь 2016 г.). Исследование первоначального социально-психологического климата в классе. Реализация этого этапа происходила на базе МАОУ СОШ №45, г. Челябинска;

3 этап – собственно-экспериментальный (сентябрь 2016 г. – апрель 2017 г.). Реализация этого этапа происходила на базе МАОУ СОШ №45, г. Челябинска.

4 этап – аналитический. Подготовка выпускной квалификационной работы (май-июнь 2017 г.).

2.2 Методы исследования

Для исследования социально-психологического климата были выбраны следующие методики:

- 1) метод социометрии
- 2) диагностика уровня самооценки;
- 3) методика Лутошкина А.Н.;
- 4) определение физической подготовленности.

Для обработки результатов исследования применялись методы математической статистики.

1 Метод социометрии.

Для проведения диагностики межличностных отношений в группе школьников была использована методика выявления социометрического статуса личности и структуры межличностных связей в группе – метод социометрии.

Социометрия –это система некоторых приемов, которые дают возможность выяснить количественное определение предпочтений, безразличного отношения или неприятий, которые получают испытуемые в процессе межличностного общения и взаимодействия. Испытуемым предлагается выбрать определенное количество людей, с которыми нравится или не нравится общаться. Количество выборов при этом ограничено. Опрашиваемый также устанавливает последовательность своего выбора, следуя порядку предпочтения.

Исходя из данных матрицы, можно определить величину социометрического статуса любого члена группы. Она равна сумме полученных данным членом группы выборов, деленной на число членов без одного:

$$C = \frac{\sum_{i=1}^N (R_{i+} + R_{i-})}{N-1} \quad (1)$$

R_{i+} – положительные выборы, полученные i -членом,
 R_{i-} – отрицательные.

Обработка результатов социометрического изучения школьников осуществляется следующим образом: в заготовленных социометрических таблицах фиксируются выборы детей. Осуществляется подсчет выборов, полученных каждым ребенком и взаимных выборов, которые подсчитываются и записываются.

Результаты эксперимента оформляются графически в виде карт групповой дифференциации. Вначале чертим четыре концентрические окружности, делим их диаметром пополам. Справа располагаются мальчики, слева – девочки. Мальчики изображены в виде треугольников, девочки в виде кружков. Размещение детей на социограмме соответствует числу полученных ими выборов. Так, в центральной окружности будут находиться дети «звезды», в следующей за ней – «предпочитаемые», далее – «принятые», и в последней окружности – «изолированные».

Потом, соединив линиями выборы детей, можно увидеть характер связей, особенности половых дифференцировок, взаимных симпатий и антипатий.

Следующий этап работы – определение диагностических показателей социометрического исследования и их интерпретация. В качестве таковых выступают:

а) социометрический статус ребёнка в системе межличностных отношений. Статус ребёнка определяется числом полученных им выборов. Дети могут быть отнесены в зависимости от этого к одной из 4-х статусных категорий:

1 – «звезды»,

2 – «предпочитаемые»,

3 – «принятые»,

4 – «изолированные».

1 и 2 статусная группы являются благоприятными. Исходя из этого, мы можем знать, насколько благоприятен статус каждого ребенка в группе, насколько ребенок желанен в системе межличностных отношений, испытывают ли к нему дети симпатию или нет.

б) уровень благополучия взаимоотношений. Если большинство детей группы оказывается в благоприятных (1 и 2) статусных категориях, уровень благополучия взаимоотношений определяется как высокий, при одинаковом соотношении – как средний, при преобладании в группе детей с неблагоприятным статусом – как низкий, означающий неблагополучие большинства детей в системе межличностных отношений, их неудовлетворенность в общении, признании сверстниками;

в) индекс изолированности (ИИ). Группу можно считать благополучной, если в ней нет изолированных, или их число достигает 5-6%, менее благополучной, если ИИ = 15-25% [29].

2 Диагностика уровня самооценки.

Тест предложен Н.П. Фетискиным. Состоит из 15 вопросов. Время проведения 10 минут. Тест позволяет понять отношение участников малой группы к самому себе, что даст общую картину о его вкладе в социально-психологический климат класса. Для обработки результатов следует сложить все баллы и определить суммарный. Чем больше суммарный бал – тем ниже самооценка учащегося [38].

3 Диагностика уровня самооценки.

Тест предложен Н.П. Фетискиным. Состоит из 15 вопросов. Время проведения 10 минут. Тест позволяет понять отношение участников малой группы к самому себе, что даст общую картину о его вкладе в социально-психологический климат класса. Для обработки результатов следует сложить все баллы и определить суммарный. Чем больше суммарный бал – тем ниже самооценка учащегося [38].

3 Метод А.Н. Лутошкина

Каждый коллектив развивается по определенному принципу. Педагог и психолог А.Н. Лутошкин предложил описание нескольких ступеней развития.

1 ступень «Песчаная россыпь». На этой стадии отношения в коллективе похожи на песок – каждый сам за себя и нет того, что соединяло бы людей вместе. Нет общих интересов и дел.

2 ступень «Мягкая глина». Здесь заметно стремление к сплочению коллектива, но нет еще взаимоотношений. Отношения близки к доброжелательным, хотя не все внимательны друг к другу. Соединяющим звеном является влияние взрослого (классного руководителя).

3 ступень «Мерцающий маяк». Маяк горит периодически, выбрасывая пучки света. То же протекает и в формирующемся коллективе. Здесь появляется желание трудиться сообща, помогать друг другу, быть рядом. В группе зарождается лидер. Однако не во всех делах проявляется единое общественное мнение. Участники коллектива проявляют недостаточную инициативу.

4 ступень «Алый парус». Символ целенаправленности, дружеской поддержки. Здесь существуют по принципу «один за всех, все за одного». В коллективе товарищеские взаимоотношения.

5 ступень «Горящий факел». На этой ступени взрослый перестает быть ведущим, его «вытесняют» лидеры коллектива, тем самым, показывают высокую сплоченность и крепкую дружбу [24].

4 Определение физических качеств.

Физическая подготовленность проверяется по шести основным – тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

1) тест на определение скоростных качеств:

Быстрота – угловая или линейная скорость перемещения в пространстве за единицу времени. Это комплекс функциональных свойств нервно-мышечного аппарата, обеспечивающий выполнение двигательных действий за минимальное время. Бег на 30 метров, измеряется в секундах.

В забеге участвуют не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперёд и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется время, выставляется оценка.

2) тест на определение координационных способностей:

Ловкость или координационные способности – согласованность работы отдельных двигательных единиц во времени движений от отдельных частей тела; быстрота смены вида, направления и усилия движений; точность выполнения упражнений. Проводится челночный бег 3x10 метров.

В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

3) тест на определение выносливости:

Выносливость – способность противостоять утомлению, продолжительно по времени поддерживать заданную скорость, силу, гибкость и ловкость при выполнении двигательного действия.. Осуществляется бег на 300 метров.

Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. Заранее разметить

дистанцию – линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа.

4) тест на определение скоростно-силовых качеств:

Скоростно-силовые качества – это способность человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Проводится прыжок в длину с места, результат измеряется в сантиметрах.

Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в длину. При приземлении нельзя опираться руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

5) тест на определение гибкости:

Гибкость – это способность суставов конечностей и позвоночника изменять угол амплитуды движения. Гибкость зависит от способности к растяжению мышц и связок и строения конфигурации суставов. Осуществляется наклон вперед из положения сидя.

Наклон вперед из положения, сидя на измерительной доске: учащийся присаживается на измерительную доску (нулевая отметка зафиксирована). Наклоняется вперед, стараясь не сгибать колени. По линейке, установленной на доске, записывается тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус.

б) тест на определение силовых способностей:

Сила – векторная величина механического воздействия одного тела на другое. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений. Проверяется путем проведения отжиманий (для девочек) и подтягиваний (для мальчиков).

По команде «Начинай!» мальчики производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт.

По команде «Начинай», девочки производят отжимания от пола. Локти находятся близко к корпусу, спина прямая без прогиба вниз, желательно опускаться так, чтобы локти образовали прямой угол. Количество правильных выполнений идет в зачет [47].

5. Методы математической статистики.

Материал исследования обработан с помощью пакета специальных компьютерных программ и проверен на статистическую значимость. Определялись следующие показатели: среднее арифметическое значение (M), среднее квадратичное отклонение, стандартная ошибка среднего арифметического значения ($\pm m$), достоверность различий (t). Достоверность различий считалась существенной при 95% ($p < 0,05$) уровне значимости по критерию - t Стьюдента [44].

Изменение показателей до и после эксперимента определяли по формуле темпов прироста, которая часто используется в педагогических исследованиях. (С. Броди).

$$W (\%) = \frac{100 * (\Pi_1 - \Pi_2)}{0,5 * (\Pi_1 + \Pi_2)} \quad (2)$$

3 РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ БЛАГОПРИЯТНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА

В начале исследования были изучены медицинские карты учащихся, из которых было видно, какое количество детей относится к конкретной группе здоровья. Это позволило подсчитать процентное соотношение. Графическое изображение представлено на рисунке 1.

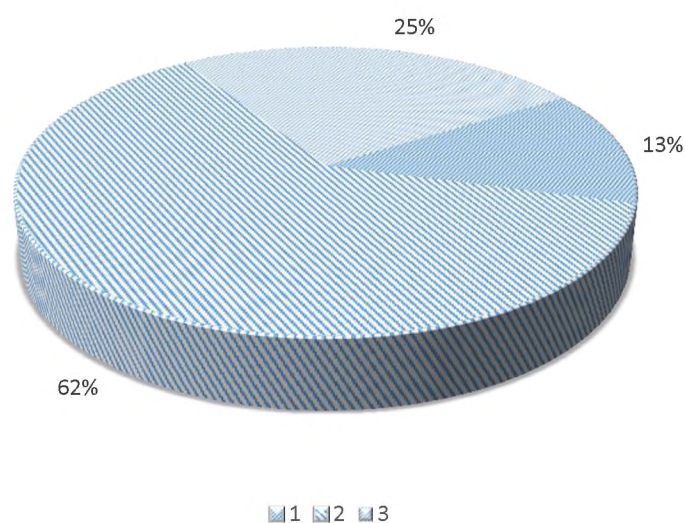


Рисунок 1 – Характеристика учащихся контрольного и экспериментального классов по группе здоровья.

Из рисунка 1 видно, что только 13% относятся к первой группе здоровья. 62% учащихся входят во вторую группу здоровья. Так же есть процент учащихся (25%), входящих в третью медицинскую группу. Это говорит о том, что необходимо не только повысить уровень физической подготовленности, но и укрепить здоровье.

В результате проведенного констатирующего социометрического исследования в группе учащихся 3 класса были выявлены следующие диагностические показатели:

– в первой группе (см. карту групповой дифференциации №1): «звезды»– 3 человека, «предпочитаемые» – 8 человек, «принятые» – 8 человек, «изолированные»– 6 человек.

– во второй группе (см. карту групповой дифференциации №2): «звезды» – 4 человек, «предпочитаемые» – 6 человек, «принятые» – 7 человек, «изолированные» – 8 человек.

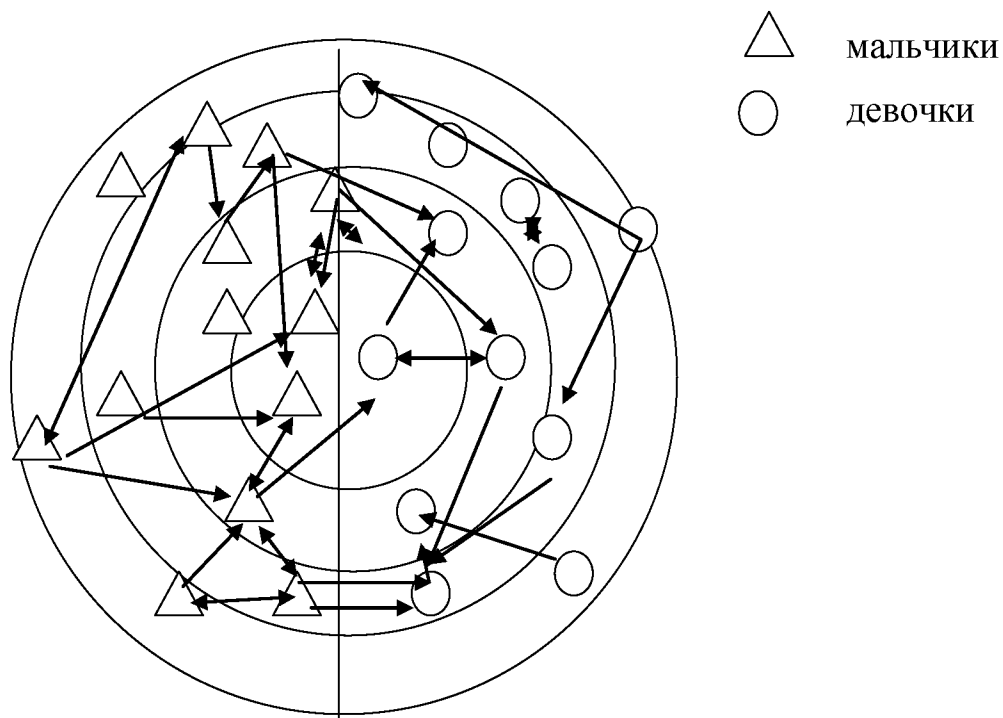


Рисунок 2 – график дифференциации контрольной группы

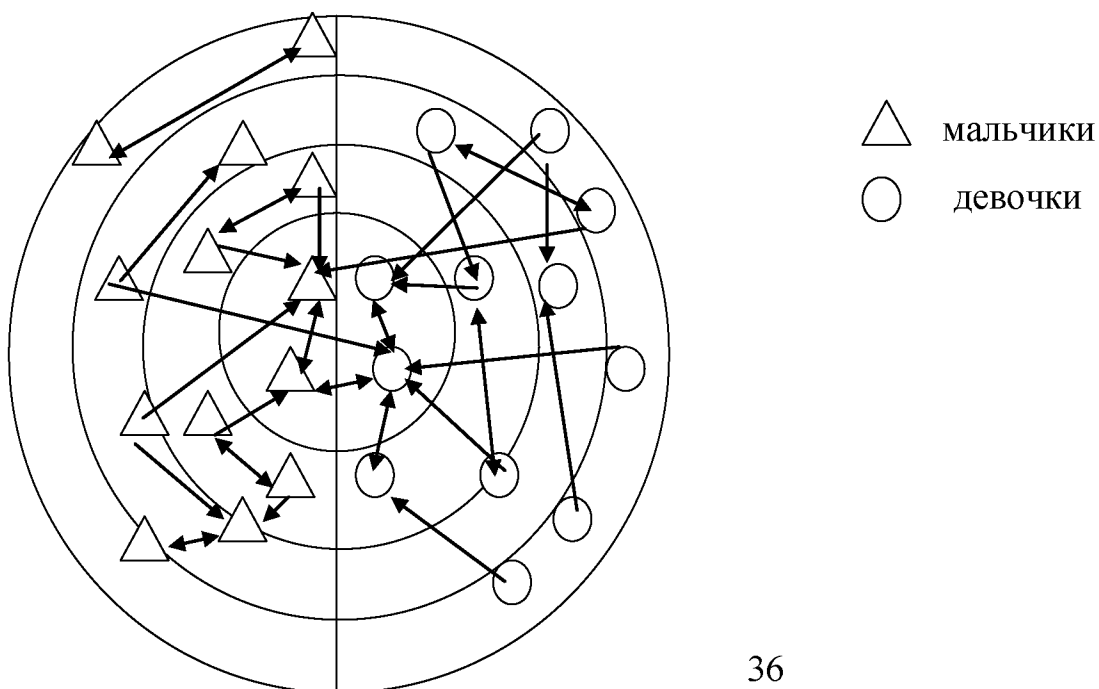


Рисунок 3 – график дифференциации экспериментальной группы

Исходя из полученных данных, можно сделать выводы: в экспериментальной группе менее 50% детей имеют благоприятный статус и относятся к первой и второй статусным группам; в контрольной группе, также, менее 50% детей имеют благоприятный статус, т.е. относятся к первой и второй статусным группам. Основная масса детей относится к 3 и 4 статусным группам. Эти группы являются нежелательными.

Изучив полученные результаты по определению социологического статуса каждого члена обеих групп, можно сделать вывод, что в данных группах эмоциональный климат класса для каждого школьника не является благоприятным. Также в обеих экспериментальных группах уровень благополучия взаимоотношений можно определить, как низкий, так как в группах преобладают дети с нежелательным социальным статусом - более 50%. Таким образом, данные обеих групп можно считать неблагополучными, так как индекс изолированности в 1-ой группе – 24%, во 2-ой группе – 32%, то есть статусную категорию «изолированные» в группе №1 имеют 6 человек, в группе №2 7 – 8 человек.

Проанализировав полученные результаты, мы начали работать над повышением качества социально-психологического климата в учебных классах. По методу А.С. Лутошкина, состояние коллективов оценивается как «мягкая глина», т.е. нет взаимопонимания и общности в действиях и поведении школьников.

Используя внеурочную деятельность и третий час физической культуры для повышения качества межличностных связей и общения в коллективе 3 «Б» класса (экспериментальной группы), мы проводили с учащимися игры на сплочение коллектива и тренинги, целью которых было развитие навыков общения, повышение уровня доверия друг к другу и к

окружающему миру. Так же тренинги были направлены на формирование устойчивой личности, эмпатии и корректировки самооценки.

Мы провели повторное социометрическое исследование и выяснили, что взаимоотношения в группе, которая участвовала в эксперименте, стала дружелюбнее, и уровень социальных взаимоотношений стал выше. В группе выявились и закрепились лидеры. Количество «изолированных» сократилось до минимальных показателей, таких детей в группе не обнаружилось, в отличие от результатов контрольной группы. В исходных данных в контрольной группе статусные категории составляют (см. рисунок 4): «звезды» – 3 человека, «предпочитаемые» – 6 человек; «принятые» – 7 человек; «изолированные» – 9 человек.

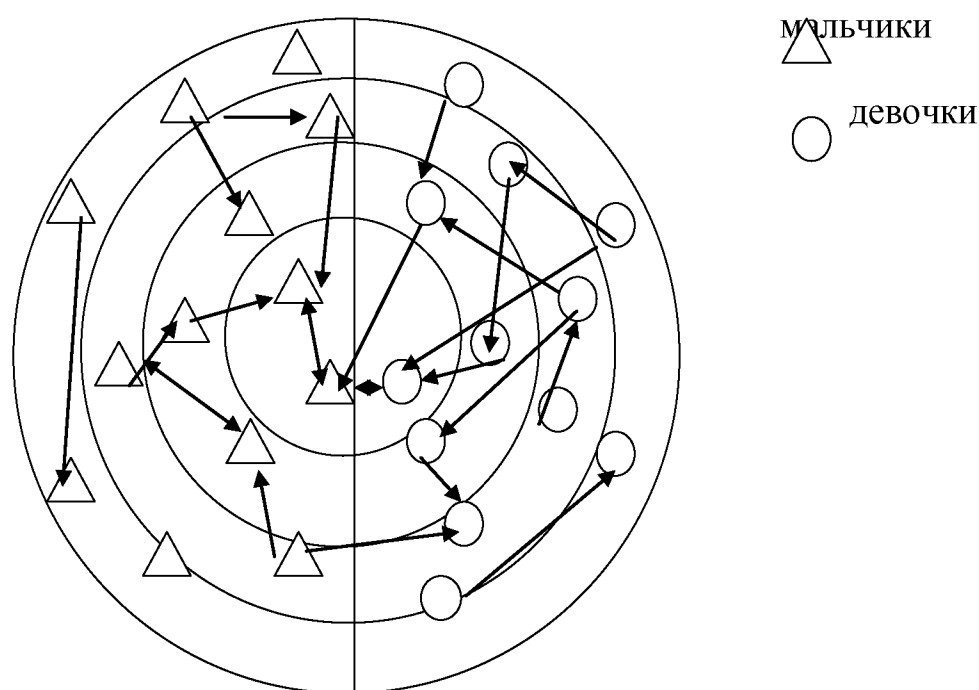


Рисунок 4 – график дифференциации контрольной группы

Во второй группе, экспериментальной (см. рисунок 5): «звезды» – 5 человек, «предпочитаемые» – 15 человек, «принятые» – 5 человек, «изолированные» – 0.

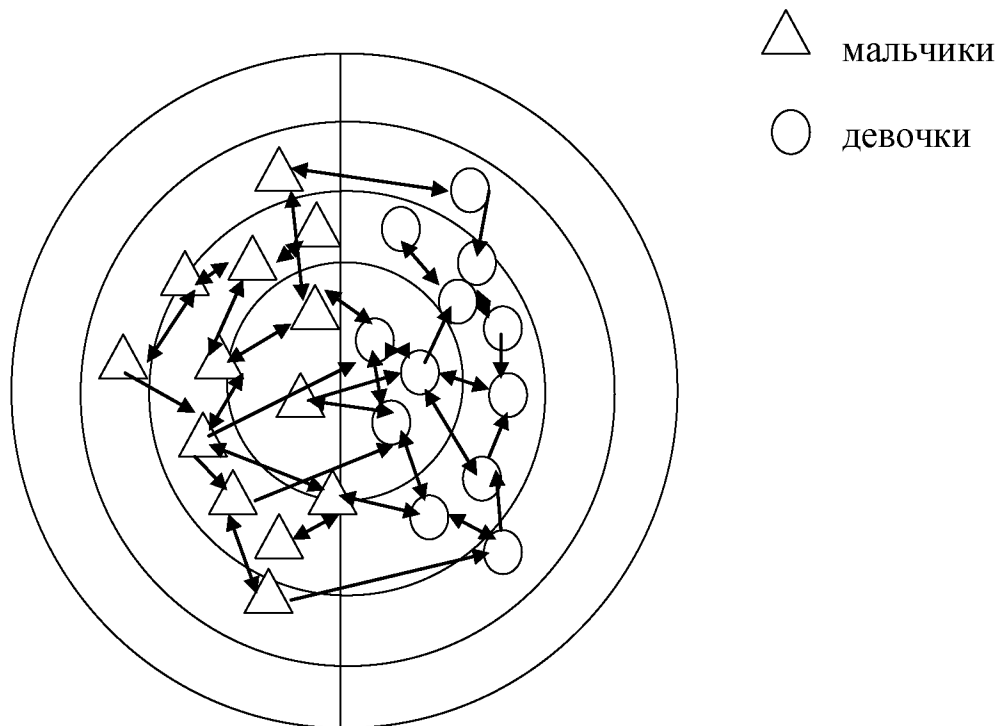


Рисунок 5 – график дифференциации экспериментальной группы.

По результатам исследования было установлено, что экспериментальная группа достигла состояния «Алый парус» (по методике Лутошкина А.Н.)

Таблица 1 – Результаты проведения теста на определение самооценки учащихся

	ЭГ ($\times \pm \delta$)	КГ ($x \pm \delta$)	P
До начала эксперимента	22,5 \pm 1,7	23,2 \pm 1,5	$\geq 0,05$
После эксперимента	18,7 \pm 1,5	24,5 \pm 1,3	$\leq 0,05$
P	$\leq 0,05$	$\geq 0,05$	

Обработка результатов определения самооценок учащихся проходила следующим образом: были подсчитаны баллы учащихся, зафиксированы в таблицу. В таблице 1 представлены результаты тестирования, которые были подсчитаны по критерию Стьюдента.

По полученным данным видно, что в начале года уровень самооценки у учащихся третьего класса, в основном был занижен, что объясняет их слабый

уровень межличностных связей и проявление активности на уроках. Результаты обеих групп примерно одинаковые, это говорит о том, что по уровню самооценки, учащиеся равны.

Результаты, полученные в конце года, показали, что в экспериментальной группе результаты стали лучше. Самооценка учащихся стала нормальной, не отклоняющейся. В контрольной группе результаты ухудшились, это говорит о том, что школьники стали более замкнутыми, необщительными.

Причинами неадекватной самооценки могут стать отношения в семье, с родственниками, друзьями, социальный статус в учебном или спортивном коллективе. Так как младшие школьники эмоционально восприимчивы, окружающим стоит задумываться о том, что они говорят, что делают в присутствии учащихся. Дети, с высокой самооценкой воспитываются в таких семьях, где личности ребенка уделяется огромное внимание, где взрослые, зная об интересах своих детей, внимательны, но слишком требовательны. Дети с заниженной самооценкой, воспитываются там, где родители равнодушны друг к другу и к интересам детей в целом. Такие дети чаще всего бесконтрольны и безнадзорны.

Таблица 2 – Результаты исследования физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп до эксперимента

Тест, ед. измер.	ЭГ, $\bar{x} \pm \sigma$	КГ, $\bar{x} \pm \sigma$	P
Бег на 30 м, с	$6,9 \pm 0,8$	$6,7 \pm 0,9$	$\geq 0,05$
Челночный бег 3x10, с	$11,0 \pm 1,0$	$10,8 \pm 0,7$	$\geq 0,05$
Бег на 300 м, с	$47,0 \pm 1,5$	$48,2 \pm 1,0$	$\geq 0,05$
Сгибание туловища из п. сидя, см	$7,2 \pm 1,5$	$7,2 \pm 1,5$	$\geq 0,05$
Прыжок в длину, см	$122,0 \pm 2,5$	$123,0 \pm 2,3$	$\geq 0,05$
Сгибания/разгибания рук из п. лежа, раз	$5,0 \pm 1,0$	$5,0 \pm 2,0$	$\geq 0,05$

На первом этапе исследования был проведен ряд тестов, позволяющих судить о физической подготовленности учащихся третьих классов. Результаты тестирования были рассчитаны по t-критерию Стьюдента, наглядно продемонстрированы в таблице 2.

Таблица 3 – Результаты исследования физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

Тест, ед. измер.	ЭГ, $x \pm \sigma$	КГ, $x \pm \sigma$	P
Бег на 30 м, с	$6,5 \pm 0,5$	$6,6 \pm 0,7$	$\geq 0,05$
Челночный бег 3x10	$10,5 \pm 0,4$	$10,9 \pm 0,3$	$\leq 0,05$
Бег на 1000 м	$46,0 \pm 1,5$	$48,0 \pm 1,0$	$\geq 0,05$
Сгибание туловища из п. сидя, см	$7,5 \pm 1,3$	$7,2 \pm 1,5$	$\geq 0,05$
Прыжок в длину, см	$123,0 \pm 2,4$	$123,0 \pm 2,3$	$\geq 0,05$
Сгибания/разгибания рук из п. лежа, раз	$5,0 \pm 1,0$	$6,0 \pm 1,0$	$\geq 0,05$

На конец эксперимента были проведены основные тесты, определяющие основные физические показатели (таблица 3). Достоверные различия были обнаружены в тестировании координационных способностей (челночный бег). Улучшения показателей, возможно, произошли благодаря возрастным особенностям и систематическим занятиям физической деятельностью. Однако отмечено, что в экспериментальной группе тенденция прироста показателей более выражена. Прирост физической выносливости составил 2,1%. Скорость возросла на 7,5%, координационные способности улучшились на 4,6%, уровень гибкости достиг 4,0%, скоростно-силовые качества улучшились до 0,8% и прирост силовых показателей составил 16,0% (рисунок 6). В контрольной группе показатели остались практически на прежнем уровне, значительного прироста результатов не обнаружилось.

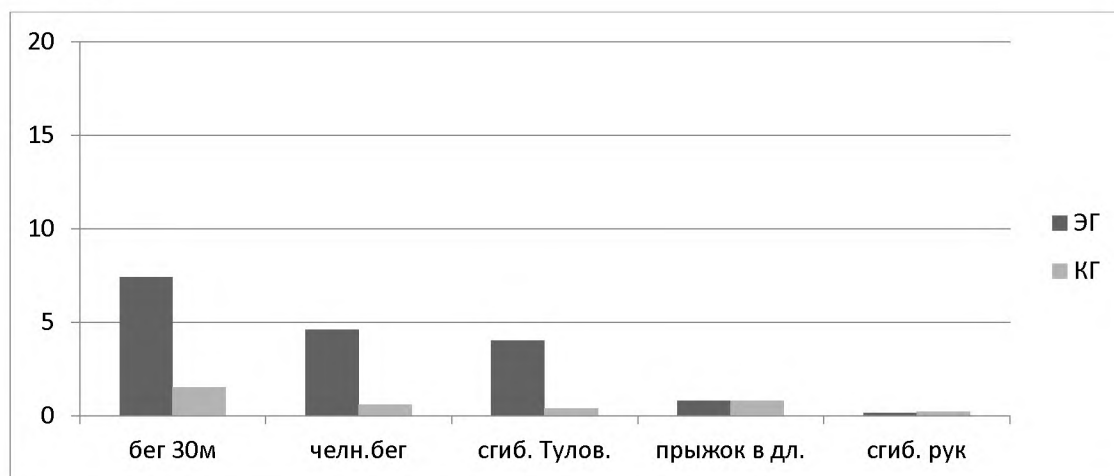


Рисунок 6 – Прирост результатов физической подготовленности

Из этого следует, что реализуемая нами программа, в рамках третьего урока физической культуры и дополнительной внеурочной физической активности создает благоприятные предпосылки для развития физической подготовленности.

Выводы по разделу 3

1 Нами был проведен ряд тестов, позволяющих судить о состоянии социально-психологического климата класса и физических способностей учащихся младших классов

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В младшем школьном возрасте особое место занимает общение со сверстниками. В этот период потребность в общении является не доминирующей, но важной. Она закладывает основу для дальнейшей коммуникации в группе. Поэтому для учителей и родителей важно помочь детям сформировать правила поведения и общения в коллективе.

Одним из важнейших факторов, влияющих на нормальное развитие личности ребенка, является статус в системе межличностных отношений. От того, насколько принимаем человек в группе, зависит его самооценка. Особое внимание следует обратить на разнообразные личные факторы, в частности на личностные особенности, которые могут влиять на положение ученика в группе.

Проведенное исследование позволило нам сформулировать следующие **выводы:**

1 Навыки межличностного общения у младших школьников, как правило, развиты недостаточно, и значительная часть детей в своих отношениях со сверстниками использует неудачные социальные стратегии. Поэтому обучение в младших классах будет эффективным и способствующим гармоническому и развитию личности ребенка, если формировать благоприятный социально-психологического климат в классе. Решать эту сложную педагогическую задачу можно объединив содержание третьего урока физической культуры и внеурочного физического воспитания младших школьников.

2 Разработанная нами экспериментальная методика для учащихся третьих классов включала в себя 34 тренинговых занятия длительностью 40-45 минут, упражнения и установки которых повышали уровень самооценки, укрепляли межличностные связи и формировали благоприятный социально-психологический климат класса. Также тренинговые занятия были

направлены на формирование устойчивой личности, повышение эмпатии и корректировку самооценки.

3 На основании достоверных изменений самооценок учащихся, укрепления межличностных связей, а также положительной динамики физической подготовленности можно судить о том, что предложенная методика является эффективной. Учащиеся стали увереннее в себе, коллектив стал дружным, что позволяет каждому его члену развиваться в полной мере как личность.

В настоящей работе были получены данные, которые могут быть полезны при работе с учащимися младших классов их статусным положением в системе межличностных отношений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Аменд, А.Ф. Состояние здоровья детей и молодежи и меры по его сохранению / А.Ф.Аменд, М.В.Жукова, Е.В.Фролова // Вестн. ин-та развития образования и воспитания при ЧГПУ. – 2003. – № 16. – С. 11-12.
- 2 Бальсевич, В. К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе: методология проектирования и эксплуатации / В.К.Бальсевич //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – №4. – С. 2 – 6.
- 3 Бальсевич, В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева // Спортивно ориентированное физическое воспитание – новая педагогическая технология XXI в. : материалы V Всерос. науч. – практ. конф. – Сыктывкар, 2009. – С. 17 – 24.
- 4 Барбашов, С.В. Теоретико-методические основы лично-ориентированной технологии физкультурного образования школьников: автореф. дис. д-ра пед. наук / С.В.Барбашов. – Омск, 2000. – 48 с.
- 5 Беспалько, В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения / В.П.Беспалько. – М.: ИПРО МО РФ, 1995. – 366 с.
- 6 Богданов, Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни: Внеурочные занятия с учащимися по физической культуре / Г. П. Богданов. – М.: ФиС, 1989. – 121 с.
- 7 Виленская, Т.Е. Теория и технология здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста Текст: автореф. дисс. докт. пед. наук: 13.00.04: / Т.Е. Виленская. -Краснодар, 2007. – 50 с.

- 8 Зимняя, И. А. Ключевые социальные компетенции – новая парадигма результатов образования/ И. А. Зимняя // Высшее образование в России. – 2003. – №5. С. 15 – 20.
- 9 Кохановский, В.П. Философия науки в вопросах и ответах / В.П.Кохановский, Т.Г.Лешкевич, Т.П. Матяш, Т.Б.Фатхи. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 346 с.
- 10 Краевский, В. В. Методология педагогики: новый этап/ В.В.Краевский, Е.В.Бережнова. – М.: Педагогика, 2006. – 394 с.
- 11 Леднев, В.С. Научное образование: развитие способностей к научному творчеству / В.С.Леднев. – М.: МГАУ, 2002. – 120 с.
- 12 Лесгафт, П. Ф.: Главные труды с комментариями профессоров В.А. Таймазова, Ю.Ф. Курамшина и А.Т. Марьяновича. – СПб.: ОАО «Печатный двор» им. А.М. Горького, 2006. – 720 с.
- 13 Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П.Лисицын. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 520 с.
- 14 Лубышева, Л. И. Муниципальная спортизация – основа школьного спорта / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – №5. – С. 2 – 7.
- 15 Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л. И. Лубышева. – М.: ИЦ «Академия», 2001. – 240 с.
- 16 Лубышева, Л. И. Спортивная культура в школе / Л. И. Лубышева. – М.: НИЦ «ТиПФК», 2006. – 174 с.
- 17 Лубышева, Л. И. Спортизация в общеобразовательной школе / Л. И. Лубышева. – М.: НИЦ «ТиПФК», 2009. – 168 с.
- 18 Лукьяненко, В.П. Исследование проблемы соотношения двигательного и интеллектуального компонентов содержания общего образования в области физической культуры / В.П.Лукьяненко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 40-45.
- 19 Малоземов, О.Ю. Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в контексте жизненных реалий / О.Ю.Малоземов // Фи-

зическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №2. – С. 17-22.

20 Манжелей, И.В. Субъекты и среда физического воспитания и спорта / И.В.Манжелей, В.Н.Потапов. – М.: АНО НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». – 2010. – 192 с.

21 Меретукова, З.К. Проблемное обучение как фактор создания здоровьесберегающей образовательной среды / З.К.Меретукова, А.Р.Чиназирова // Вестник Адыгейского государственного университета. –2008 (3). – С.59-65.

22 Недвецкая, М.Н. Основы педагогического взаимодействия школы и семьи / М.Н. Недвецкая. – М. : Академия, 2006. – 145 с.

23 Новый Закон "Об образовании в Российской Федерации»: текст с изм. и доп. на 2013 г. – М.: Эксмо, 2013. –142 с.

24 Орехова, Т.Ф. Валеологический подход к организации урока в современной школе / Т.Ф.Орехова // Начальная школа: плюс-минус. – 2001. – № 9. – С. 49-55.

25 О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации: Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомстата России и РАО от 16 июля 2002 г. № 271/227/166/19 // Вестник Федерального агентства по физической культуре и спорту. – Б.м. – 2003 .– №2 .– С.4-47.

26 О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 4.12.2007 г.№329-ФЗ // Вестник Федерального агентства по физической культуре и спорту. – Б.м. – 2008 .– №2 .– С.4-47.

27 Педагогика: учебник / под ред. Л.П. Крившенко. – Москва: Проспект, 2012. – 432 с.

28 Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б. М. Бим-Бад. – М. : Большая Российская энциклопедия, 2002. – 528 с.

29 Поташник, М. М. Программы развития школ: новый уровень осмысления / М. М. Поташник // НАРОДНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ. – 2007. – № 8. – С.79-85.

- 30 Прогонюк, Л. Н. Освоение технологий спортизированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе./ Л. Н. Прогонюк // Научно-методический журнал «Физическая культура» (Вестник Проблемного совета по физической культуре Российской Академии образования). – 2000. – № 4. – С. 14 – 17.
- 31 Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. / Е.И.Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн. 1. – 384 с.
- 32 Столяров, В. И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе / В. И. Столяров и др. – М. : НИЦ «ТиПФК», 2009. – 320 с.
- 33 Степанов, Е.Н. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания / Е.Н.Степанов, Л.М.Лузина. – М.: ТЦ Сфера, 2002 г. – 160 с.
- 34 413. Сулейманов, И.И. Введение в теорию физической культуры / И.И.Сулейманов. – Омск:ОГИФК, 1991. – 45 с.
- 35 Татарникова, Л.Г. Современная школа и здоровье ее субъектов: к проблеме организации учебного процесса / Л.Г.Татарникова // Вестник БПА.Научное издание. – Вып. 36. – Амеологический подход в теории и практике образования. – СПб., 2000. – С. 35-51.
- 36 Теория человеческой мотивации / Под ред. Маслоу А. – Киев: PSYLIB, 2004. – 201 с.
- 37 Тушина, Г.И. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей среды общеобразовательной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Кемерово. – 2006. –22 с.
- 38 Узнадзе, Д.Н. Общая психология/ Д.Н.Узнадзе. – СПб.: Валента, 2004. – С.54-68.
- 39 Управление качеством образования: практикоориентированная монография и метод. пособие / Под ред. М.М.Поташника. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 448 с.

- 40 Фахрутдинова, Л.Р. Психология переживания человека / Л.Р.Фахрутдинова. – Казань: Изд-во Казанского государственного университета, 2008. – 676 с.
- 41 Федеральные государственные образовательные стандарты, от 1 марта 2012 года электронный ресурс: <http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/336> (дата обращения: 10.10.2013).
- 42 Фельдштейн, Д.И. Глубинные изменения современного детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования / Д.И.Фельдштейн // Вестник практической психологии образования. – 2011. – № 4. – С. 3-12.
- 43 Филимонова, С. И. Физическая культура и спорт как пространство формирования оптимальной самореализации личности : дис. ... д-ра. пед. наук. – М., 2004. – 492 с.
- 44 Фомин, Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы / Н.А. Фомин. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 383 с.
- 45 Фрейд, З. Основные психологические теории в психоанализе / пер. М. В. Вульф, А. А. Спектор. – М.: АСТ, 2006. – 400 с.
- 46 Черепов, Е.А. Результативность модульной программы третьего урока физической культуры спортивной направленности / Е.А.Черепов, Г.К.Калугина, Е.Н.Сумак // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции (27-28 ноября 2014). – Казань, 2014. – С. 511-513 (авторских – 2 с.).
- 47 Швыдкая, Н.С. Модернизация физкультурного образования в школе посредством применения информационных технологий / Н.С. Швыдкая, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – Б.м. – 2012. – №5. – С.74-76.

48 Щетинина, С. Ю. Мотивация посещений уроков физической культуры и физкультурно-спортивной активности школьников / С. Ю. Щетинина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – №6. – С. 6 – 13.

49 Якиманская, И. С. Личностно ориентированное обучение в современной школе / И. С. Якиманская. – М. : Сентябрь, 2002. – 96 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

«План тренинговых занятий на 2016-2017 учебный год»

Номер занятия	Тема	Краткое содержание занятия
1	Вводный урок	Знакомство, установление правил, введение в тренинговую деятельность
2	Эти разные, разные люди	Развитие внимания, наблюдательности, умения описывать предметы, людей и события. (Для эффективного общения)
3	Понимаю других – понимаю себя	Развитие умения слушать собеседника, наблюдательности и внимания к чувствам других людей.
4	Рефлексия	Учащиеся дают обратную связь учителю
5	Волшебные средства понимания: интонация	Знакомство с интонированием речи: развитие внимания, сочувствия, внимательности ко всем детям в группе, отрицательного отношения к безразличию и безучастности к проблемам других.
6	Волшебные средства понимания: мимика	Знакомство с мимическими выражениями: развитие внимания, сочувствия, внимательности ко всем детям в группе, отрицательного отношения к безразличию и безучастности к проблемам других.
7	Ты мой друг и я твой друг	Развитие бережного отношения к людям, умения учитывать интересы других.
8	Если бы я был волшебником	Развитие творческого воображения и непосредственности в общении.
9	Я тебя понимаю	Развитие умения выражать свое настроение и чувствовать расстояние другого
10	Рефлексия	Учащиеся дают обратную связь, играют в игры, которые понравились больше всего и предлагают свои.
11	Сороконожка	Научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива
12	Возьми себя в руки	Научить учащихся сдерживать себя, свои эмоции. Сформировать понимание «правильного» выхода эмоций
13	Будем вместе!	Помощь в снятии мышечного напряжения, сплочение коллектива.
14	Разыгрывание ситуаций	Помощь в освоении эффективных способов поведения и использования их в реальной жизни.

Продолжение приложения А

15-19	Страна понимания	Этот цикл упражнений построен в форме психотренинга, цель которого – развитие навыков конструктивного общения, обеспечение чувства психологической защищенности, доверия к миру, умение получать радость от общения, формирование базиса личной культуры, развитие эмпатии и собственной индивидуальности.
20-21	Моя самооценка	Программа творческого развития школьников, направленная на формирование позиции самооценности, адекватного отношения к себе, принятия своих индивидуальных особенностей и стремления к личностному росту.
22-23	Творчество во мне	Система занятий, направленная на расширение в представлении детей способов самовыражения, проявления собственной индивидуальности, уникальности. Развитие потребности в творческой реализации, проявления ребенком нестандартных взглядов и способов действий.
24-25	Рефлексия	Учащиеся дают обратную связь, играют в игры, которые понравились больше всего и предлагают свои.
26-27	Позитивное общение и уверенность	Программа творческого развития школьников лет, направленная на повышение уверенности ребенка в группе сверстников, путем выстраивания позитивных конструктивных отношений в коллективе.
28-39	Формирование креативности	Программа творческого развития детей 10 – 17 лет, направленная на формирование потребности в самовыражении, расширение сферы творчества и вариативности, а так же развитие навыков общения и конструктивного взаимодействия.
30-31	Я – лидер!	Система творческих развивающих занятий, направленных на выявление и развитие лидерских составляющих личности, повышения уверенности в собственных возможностях руководства, а так же умения заслуживать признание в коллективе
32-33	«Дружить, ссориться» нельзя	Программа, направленная на развитие способностей к выстраиванию детьми эффективных коммуникаций, критичности мышления, помогающей организовать конструктивный диалог, а также выработку позиции неконфликтного поведения.
34	Рефлексия	Получение обратной связи от учеников преподавателю и наоборот. Оценка всей деятельности учеников. Анализ деятельности преподавателя. Повторение понравившихся игр.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

План-конспект занятия №1

Вводная часть урока		
2 мин	Приветствие, решение организационных вопросов, объяснение задач урока	
5 мин	Способы приветствия и прощания. Нам необходимо придумать как мы будем друг друга приветствовать, например, в России принято пожимать руки, на Тибете –показывать друг другу языки,	Какие способы приветствия вы знаете, можете ли предложить примеры из разных стран/культур?
7 мин	Игра «Встаньте все те, кто...». Придумайте, каждый по одному критерию. Я предлагаю встать всем, кто: любит бегать, радуется хорошей погоде, имеет младшую сестру, любит дарить цветы и т. д. При желании роль ведущего может выполнить кто-то из вас.	Кто у нас оказался самым внимательным. Кто запомнил, кто в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? Кто у нас в классе любит сладкое и имеет младшую сестру? Каждый вопрос адресуется конкретному ребенку, если он не может ответить сам – ему помогают учащиеся.
7 мин	«Опиши друга» Встаем в один общий круг. Встаем спиной к соседу справа. Описываем друг друга (прическа, одежда, лицо). Затем сверяем правильно или нет.	Возможно кому-то будет легче описать, если закрыть глаза.
7 мин	Есть те, кто не смог описать своего соседа? - Выходи (те) в круг. Вам нужно будет запомнить всех по одежде и прическе. Запомнили? Закрывайте глаза или отворачивайтесь, мы сделаем пару изменений.	Обратите внимание на мелкие детали одежды, или наоборот – крупные. Возможно на ком-то не его куртка!
3 мин	Подведение итогов, прощание.	Вам понравился урок? Хотели бы вы повторить? Давайте вспомним прощание, которое мы придумали и прощаемся до следующего урока!