

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

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

**Педагогические условия формирования адекватных психических состояний подростков средствами физического воспитания**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУрГУ–44.03.01.2018.480 ПЗ.ВКР**

Руководитель работы,  
доцент, А.Р. Ишматова

\_\_\_\_\_ 2018 г.

Автор работы  
студент группы СТиС – 561

\_\_\_\_\_ П.С. Пузырев  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

Нормоконтролер, доцент  
\_\_\_\_\_ Л.В. Смирнова

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

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  
Направление – 44.03.01 «Педагогическое образование»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой, д.б.н.,  
доцент

\_\_\_\_\_ А.В. Ненашева

\_\_\_\_\_ 2018 г.

### ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу студента

Пузырева Павла Сергеевича

Группа СТиС-561

#### 1 Тема работы

Педагогические условия формирования адекватных психических состояний подростков средствами физического воспитания

утверждена приказом по университету от \_\_\_\_\_ 2018 г. № \_\_\_\_\_

2 Срок сдачи студентом законченной работы \_\_\_\_\_ 2018 г.

#### 3 Исходные данные к работе

Поиск форм организации, средств и методов управления агрессивностью, тревожностью и повышением жизненно важных психических свойств, устойчивости к фрустрации у учащихся общеобразовательных школ является актуальным и трудным вопросом в педагогике и теории и методике физического воспитания и спорта.

Особое значение имеет работа с учащимися, склонными к агрессивности, тревожности в общеобразовательной школе

4 Содержание расчетно-пояснительной записки (перечень вопросов, подлежащих разработке)

Теоретический аспект:

- Психолого-педагогические особенности формирования нравственных качеств подростков в процессе физического воспитания.
- Воспитание учащихся с отклонениями от норм поведения в процессе занятий физической культурой

Практический аспект:

- Программа управления психическим состоянием школьников в процессе физического воспитания

5 Дата выдачи задания \_\_\_\_\_ г.

Руководитель \_\_\_\_\_ Ишматова А.Р.

Задание принял к исполнению \_\_\_\_\_ Пузырев П.С.

## КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Наименование этапов выпускной квалификационной работы	Срок выполнения этапов работы	Отметка о выполнении руководителя
Анализ и обобщение литературных источников по исследуемой проблеме; определение направления для ее решения; формулировка темы, цели, объекта, предмета, задач исследования; определение комплекса необходимых средств и методов; разработка программы исследования	Май – август 2017 г.	выполнил
Сбор и обработка первичного научно-исследовательского материала. Обобщение, анализ и интерпретация результатов исследования	Сентябрь 2017 г. – апрель 2018 г.	выполнил
Обработка результатов исследования, статистический анализ, формулировка выводов и практических рекомендаций, завершение оформления выпускной квалификационной работы	Апрель – май 2018 г.	выполнил

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ /Ненашева А.В./

Руководитель работы \_\_\_\_\_ /Ишматова А.Р./

Студент \_\_\_\_\_ /Пузырев П.С./

## АННОТАЦИЯ

Пузырев П.С. Педагогические условия формирования адекватных психических состояний подростков средствами физического воспитания. – Челябинск: ЮУрГУ, СТис-561, 57 с., 8 табл., 1 рис., библиогр. список – 51 наим.

В выпускной квалификационной работе с целью целенаправленного воздействия на агрессивность, тревожность школьников во время занятий был разработан и систематизирован комплекс педагогических приемов.

Результаты педагогического эксперимента показали, что внедрение в практику работы учителей физической культуры специально разработанных педагогических приемов благотворно влияет на снижение психической напряженности, повышает психическую устойчивость учащихся к фрустрирующим ситуациям.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ И МАЛЫХ ГРУПП В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	9
1.1 Социальная ситуация развития в юношеском возрасте	9
1.2 Ведущая деятельность в юношеском возрасте: развитие личности, интеллекта, социализация	11
1.3 Влияние физических нагрузок на психическое состояние	24
Выводы по первой главе	31
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	32
2.1 Организационно-методические аспекты исследования	32
2.3 Методика проведения занятий фитнесом	40
2.4 Методика тренинга «Что такое вместе?»	44
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ПРАКТИЧЕСКОГО ОБОСНОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КОЛЛЕКТИВЕ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	53

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
1 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	7
1.1 Психолого-педагогические особенности формирования нравственных качеств подростков в процессе физического воспитания.....	7
1.2 Воспитание учащихся с отклонениями от норм поведения в процессе занятий физической культурой.....	21
2 ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ.....	39
2.1 Этапы проведения эксперимента.....	39
2.2 Методы исследования.....	39
2.3 Программа управления психическим состоянием школьников в процессе физического воспитания.....	41
3 ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ УПРАВЛЕНИЯ СОСТОЯНИЕМ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	58
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	61

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** темы нашего исследования обусловлена увеличивающимся значением роли физического воспитания в развитии личности подростков в современных условиях. Физическая культура как часть общей культуры может оказывать существенное влияние на формирование личности. Речь идет не только о физическом развитии, укреплении здоровья, достижении высокого уровня развития физических качеств, функционального состояния, физической готовности к труду и защите своего Отечества, но также о постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния для каждого человека, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдению соответствующих гигиенических норм [36].

В процессе физического воспитания формируются и совершенствуются такие личностные качества, как общественное сознание, отношение к духовным и материальным ценностям, труду, нравственным нормам, положениям государственного права, культуре, другим людям, себе как члену общества, имеющему широкие права и обязанности. К личностным качествам также относят некоторые психологические особенности, связанные с чертами характера, темперамента (глубина переживаний, склонность к сочувствию, коммуникативность, бережливость, расточительность, уровень притязаний, общительность, открытость, замкнутость, эмоциональность, взрывчатость, уравновешенность, ригидность, мнительность, самообладание, устойчивость к стрессу и др.) [19].

Роль физической культуры в формировании личностных качеств усиливается в связи с прямой ее социальной сущностью, безусловно, гуманистическими функциями, возможностями развития духовности человека. Влияние физической культуры на человека осуществляется в единстве социальных и биологических сторон. Человек развивается как существо социально-биологическое, при этом социальная сторона должна



сыграть важную корригирующую роль, поскольку ей присущи определенные управляющие функции, например, по удержанию бурной мышечной энергии от антиобщественных проявлений. Агрессивность, развивающаяся в спорте, должна в существенной мере ограничиваться в ходе усвоения спортивной этики, правовых норм, эстетических чувств, например, при понимании красоты благородных поступков, формировании правопослушности [10].

Поиск форм организации, средств и методов управления агрессивностью, тревожностью и повышением жизненно важных психических свойств, устойчивости к фрустрации у учащихся общеобразовательных школ является актуальным и трудным вопросом в педагогике и теории и методике физического воспитания и спорта. Особое значение имеет работа с учащимися, склонными к агрессивности, тревожности в общеобразовательной школе. Большинство этих детей в дошкольном, школьном возрасте перенесли психическую, социальную фрустрацию, что явилось причиной повышенной тревожности, агрессивности в поведении. Это учащиеся, не только оставшиеся без родителей по различным причинам, но и дети, имеющие родителей из полноценных или разведенных супружеских пар. Данный факт, на наш взгляд, является следствием резкого ухудшения социально-экономического положения взрослого населения и разрушения нравственности в настоящее время [35].

Следовательно, преодоление тревожности и агрессивности в поведении учащихся является оперативной социальной необходимостью, в противном случае эти свойства могут закрепиться в поведении школьников. В связи с этим необходимо отметить, что физическая культура и спорт являются основной деятельностью в реализации двигательных умений и навыков, способствующих эмоциональной разрядке, благотворно влияющих на проявление психических процессов. Игровые ситуации занимают заметное место в эмоциональном развитии детей и подростков [36].

**Цель исследования** – обоснование эффективности психолого-педагогических условий оптимизации психического состояния подростков в

процессе физического воспитания в современной общеобразовательной школе.

**Объект исследования** – процесс физического воспитания подростков в современной общеобразовательной школе.

**Предмет исследования** – педагогические условия формирования адекватных психических состояний подростков в современной общеобразовательной школе средствами физического воспитания.

**Задачи:**

1 выявить педагогические условия оптимизации психического состояния подростков в процессе коллективно организованного физического воспитания в школе;

2 разработать комплекс мер по снижению психической напряженности подростков, используя средства физического воспитания;

3 экспериментально проверить эффективность педагогических условий снижения психической напряженности подростков в процессе физического воспитания в современной общеобразовательной школе.

# ГЛАВА 1 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

## 1.1 Психолого-педагогические особенности формирования нравственных качеств подростков в процессе физического воспитания

Формирование нравственных качеств личности учащихся требует соблюдения, по крайней мере, трех условий. Первое условие - приобретение учащимися знаний о нравственном поведении. Для этого используются различные формы нравственного просвещения: индивидуальные и коллективные беседы, диспуты, чтение и обсуждение художественной литературы, просмотры кинофильмов, в том числе и на спортивную тематику, встречи с известными спортсменами, на которых обсуждаются вопросы проявления мужества, настойчивости, честности, человечности во время спортивных соревнований и т. д. [53]

Важно, чтобы нравственное воспитание не превращалось в сухие, надоедливые нравоучения типа «ученик должен», «учащийся обязан» и т.п., которые не имеют ничего общего с формами убеждения школьника.

Проводя беседы с целью воспитания учащихся, нужно учитывать следующие моменты: по содержанию беседы должны быть доступны соответствующему контингенту детей. Не следует проводить беседы очень часто. Их надо приурочивать к определенным событиям в жизни страны, к спортивным соревнованиям, выходу фильма на спортивную тематику и т.д. Начинать беседу целесообразно с анализа ярких конкретных примеров и от них переходить к обобщению и выводам [20, с.46]. Должна быть хорошая аргументированность, доказательность высказываемых положений. Нужно пробуждать у школьников высокую активность, вызывать оживленный обмен мнениями, заставлять их самих задумываться над вопросами морали. Меньше всего им надо навязывать готовые истины. Выводы о нормах морали, о том или ином поступке

школьники должны сделать сами, но под направляющим воздействием учителя. Ведь подчас поступки и действия подростка определяются ложно понимаемыми честью, товариществом; отсюда проявление круговой поруки, подсказывания, списывания [22, 53].

Второе условие - правильная организация жизни и деятельности школьников, приобретение ими положительного опыта нравственного поведения. Ведь знания сами по себе не обеспечивают соответствующего нравственного поведения. Более того, усвоение знаний без практики соответствующего морального поведения приводит к возникновению «нравственного формализма», выражающегося в разрыве между моральным поведением и знанием норм морали. Организация системы воспитательных мероприятий должна ставить школьников в такие условия, чтобы их практическая деятельность соответствовала усваиваемым принципам поведения, чтобы они приучились претворять свои взгляды и убеждения в поступки [48, 53].

Большая роль принадлежит контролю учителя за поведением учащихся, его коррекции. Действенными средствами коррекции поведения являются одобрение, поощрение - с одной стороны, и осуждение, наказание - с другой. Чувствуя контроль за своими поступками, учащиеся начинают понимать заинтересованность педагога в развитии у них того или иного качества личности. Если же контроль отсутствует, то учащийся может решить, что учитель требует выполнения нравственных норм лишь на словах, а сам даже не интересуется, как выполняются его требования. В такой ситуации требования учителя расцениваются школьниками как формальные. Поэтому они не стремятся к формированию у себя устойчивой модели нравственного поведения, которое стало бы для них необходимостью.

Третье условие - выработка у школьников социальной потребности нравственного поведения. Дело в том, что и правильные формы поведения сами по себе еще не решают, какие качества личности сформируются у

учащегося. Учителю необходимо знать, какие цели и связанные с ними мотивы побуждают школьника к той или иной форме поведения [48, 53] (табл. 1).

Таблица 1 – Формы проявления поведенческих реакций (по Колчиной Л.П.)

Форма поведения	Цель поведения	Формируемое качество личности
Критика товарища	Принципиальное решение вопроса	Честность, принципиальность
	Желание переложить свою вину на товарища	Эгоизм, индивидуализм
	Сведение личных счетов	Бесчестность, коварство, мстительность
	Страх перед учителем	Лицемерие, угодничество
	Желание прослыть принципиальным	Тщеславие

Как видно из этой таблицы, одна и та же форма поведения, имея разные цели поступка, может выражать самые различные и противоположные качества личности. Поэтому необходимо формировать у школьника нравственные побуждения и закреплять их как черты личности, чтобы они могли проявиться в различных ситуациях [24].

Процесс воспитания вообще и нравственного в частности не даст желаемых результатов без учета следующих положений.

Учитель должен сознавать, что процесс воспитания должен совершенствоваться не по принципу: чем больше мероприятий, тем лучше (поскольку каждое из них в отдельности полезно), а за счет продуманного и экономного использования комплекса средств и методов воспитательных воздействий.

Нельзя возлагать надежды на магическое действие лекций, бесед, диспутов, т.е. на словесное воспитание. Излишнее неумелое повторение даже благородных идей, «пережевывание» одних и тех же положений и другие проявления вербализма в воспитании порождают у учащихся недоверчивое, а порой и отрицательное к ним отношение. Нужно помнить, что словесные средства воспитания - обоюдоострое оружие, могущее принести не только

пользу, но и вред. Следует всячески избегать формализма в воспитании, проявляемого в расхождении между словом и делом, в поверхностной интерпретации воспитывающих ситуаций, обезличивании воспитательных воздействий, механистическом подходе к процессу воспитания, когда от учащихся требуют лишь исполнения, а не принятия норм морали. Это приводит к лицемерию (поведение хотя и меняется, но только внешне) [37].

Формирование нравственного поведения - процесс длительный, проходящий ряд этапов.

Первый этап - вынужденное принятие требований, предъявляемых к школьнику педагогами. При этом возможно несколько вариантов. Если личный опыт школьника не совпадает с моральными нормами и требованиями, которые к нему предъявляются, он может усвоить эти требования формально и выполнять их только в присутствии взрослых, или же вообще не будет подчиняться этим требованиям, противопоставляя себя взрослым, коллективу, открыто придерживаясь собственной морали.

Второй этап - школьник принимает требования добровольно, осознавая свои обязанности, однако эти требования остаются для него внешними побудителями поступков

Третий этап - нравственные требования, идущие от учителя, становятся личными, внутренними требованиями. Это происходит тогда, когда у школьника вырабатывается система убеждений и идеалов. Убеждения - это такие знания, суждения, мнения, которые связаны с глубоким признанием, переживанием их истинности. Они становятся постоянно действующими мотивами поведения школьника, и на этой основе возникает нравственная, устойчивость личности, т.е. способность учащегося сохранять верность усвоенным принципам, сохранять соответствующее им поведение, возможность противостоять даже отрицательным влияниям окружающей среды. Школьник приобретает своего рода нравственный иммунитет к отрицательным, асоциальным воздействиям. На этом этапе формирования личности важнейшей задачей воспитания является формирование у

школьника убеждений и идеалов.

Четвертый этап - школьник активно воздействует на окружающих, стремясь изменить их поведение согласно своим убеждениям и идеалам. Сформировавшись под определенным влиянием среды, школьник на этом этапе своего развития начинает сам сознательно, целенаправленно воздействовать на эту среду, т.е. проявлять общественную активность [43].

Важнейшей потребностью старших школьников является потребность в самоопределении, причем не только в выборе профессии, но и в определении своего места в обществе.

Потребность в самоопределении меняет характер нравственных идеалов и их функцию. Старшеклассник хочет сам убедиться в правильности правил поведения. Поэтому свою жизнь и жизнь окружающих они рассматривают как сферу проверки истинности нравственных знаний. В этом возрасте осуществляется переход знаний о нравственности в непосредственно побуждающие мотивы нравственного поведения, и поскольку одной из наиболее ярких черт юности является «общественная устремленность», такой переход способствует становлению гражданских качеств личности и формированию активной жизненной позиции [6].

Однако и старший школьный возраст не лишен противоречий. «Переоценка ценностей» является причиной морального релятивизма, когда школьник осознает относительность нравственных ценностей. Разочарование в нравственных принципах и жизни, которая, по мнению старшеклассников, «далека от совершенства», «недостойна высоких принципов», происходит потому, что нравственные принципы несколько абстрактны и порой их трудно прямо применить на практике.

Поиск «абсолютной правды» при недостатке жизненного опыта может привести подростков к увлечению этическими теориями, в которых за внешне правдивыми формулами скрывается ложное с точки зрения идеологии толкование важнейших вопросов нравственности. Часто в

этой роли выступают принципы мешанской морали, абсолютизации физической силы [6].

Одним из базовых нравственных качеств является чувство долга, ответственности. Оно определяет другие нравственные проявления - самоотверженность, мужество, настойчивость, сознательность, активность.

Формирование чувства долга связано с пониманием зависимости людей друг от друга. У ребенка это понимание в большинстве поступков отсутствует, и это является причиной проявления детского эгоизма. Другое дело - у взрослых и старших школьников. Взрослый эгоизм проявляется в игнорировании понимаемой ими взаимозависимости людей, в учитывании только своих потребностей и желаний.

Формирование чувства долга и ответственности на уроках физкультуры связано: с осознанием учащимися того факта, что их здоровье, умения и качества являются ценностью и достоянием общества, обеспечивающими высокую производительность и обороноспособность нашего народа, поэтому укрепление здоровья и повышение работоспособности не является личным делом молодых людей. С признанием учащимися, родителями и педагогическим коллективом школы важности и значимости физической культуры как общеобразовательного предмета успеваемость школьников по физкультуре должна привлекать такое же внимание родителей и классных руководителей, как и успеваемость по литературе, математике, физике. Понимание значимости уроков физкультуры связано и с выполнением школьниками различных поручений учителя физкультуры (подготовка к уроку инвентаря, уборка его после урока, оказание помощи в проведении урока в качестве групповода, ремонт спортивного оборудования, подготовка спортивного вечера, судейство внутришкольных соревнований; с участием школьников в соревнованиях за честь класса и школы, участием в эстафетах и спортивных играх на уроках физкультуры) [31, 38].

Существенная роль в воспитании чувства долга и ответственности



принадлежит оценке текущей успеваемости и повседневного отношения учащихся к занятиям. Следует также широко оповещать школьников о результатах различных соревнований, в которых участвовали команды школы, подчеркивая вклад в общий успех отличившихся учащихся. Это способствует осознанию школьниками чувства ответственности перед школьным коллективом, пробуждает у других учащихся желание тоже отстаивать честь своего коллектива [45].

Воздавая должное отличившимся, следует обсуждать в классе и спортивном коллективе школы и негативные явления, имевшие место на соревнованиях (неявки без уважительной причины, неспортивное поведение и прочее), чтобы на этих примерах показать, как безответственность отдельных школьников подводит весь коллектив.

Наконец, общественная работа учащихся в коллективе физической культуры школы, исполнение обязанностей физорга класса, капитана команды, старосты спортивной секции - все это служит при определенных условиях средствами воспитания у школьников чувства долга и ответственности. Пробуждение у учащихся чувства ответственности может достигаться учителем физической культуры разными путями. В процессе физического воспитания у учащихся должны воспитываться и такие нравственные качества, как честность, правдивость. Каким бы ни было азартным спортивное соперничество, учащиеся должны стремиться к успеху только честным путем, не делая никаких уступок, даже мелких, своей совести.

Задача учителя физической культуры состоит в том, чтобы раскрыть перед учащимися на конкретных примерах из спорта благородство честных поступков спортсменов на соревнованиях, дать учащимся возможность осознать, что сохранение чувства собственного достоинства и уважение зрителей стоят дороже, чем победа, достигнутая нечестным путем [8].

Волевые качества у школьников развиваются в ходе формирования

их личности, ее нравственной основы. Ведь в проявлении воли большую роль играет ее моральный компонент. В то же время имеются и специфические способы развития отдельных волевых качеств.

Развитию сдержанности способствуют подвижные и спортивные игры, осуществляемые по определенным правилам. Необходимость соблюдать эти правила, несмотря на азарт и желание победить, является хорошим средством приучения школьника к контролю за своими действиями и поступками. Дополнительным фактором развития выдержки является мнение товарищей и учителя физической культуры о правильности поступков учащегося. Постепенно волевые действия ребенка начинают приобретать определенную моральную направленность.

Нравственные качества должны восприниматься школьниками как единые нормы, которые нужно проявлять и в школе, и на соревнованиях, и в быту [4].

Учитель должен, прежде всего, отказаться от однопланового воздействия, расширить горизонт воспитательных мероприятий, восприятия поступков учащихся. Для учителя заботой должно являться не столько послушание учащегося на уроке, сколько принципиальные жизненные установки, не успеваемость, а отношение к учебе, труду, поручениям, не конкретный поступок, а проявление за ним характера.

Каждый урок, каждое занятие в спортивной секции должно рассматриваться как часть жизни школьника, и поэтому нормы поведения ученика должны быть нормами поведения в жизни вне школы.

Однако ряд дворовых и уличных компаний имеют явную негативную направленность. Особую опасность эти группы представляют для подростков. Руководящие такими группами 16-19-летние юноши используют оставшееся неудовлетворенным тяготение мальчиков-подростков к старшим, стремление этих подростков казаться взрослыми. Лидеры этих групп формируют у них вредные привычки и потребности (к курению, выпивке) как выражение внешних атрибутов взрослости.

Задача учителя физической культуры состоит в том, чтобы раскрыть подросткам истинные критерии взрослости, показать, в чем состоит характер мужчины, какие истинные качества (включая и физическое развитие) характеризуют настоящего мужчину. Занятия спортом могут помочь переориентировать уличные компании в группы с общественной направленностью интересов.

Нравственное воспитание школьников тесно связано с формированием дисциплинированности и потребности соблюдать нормы общественного поведения. К сожалению, упущения в школьном и особенно семейном воспитании порождают у некоторой части детей отрицательные черты характера, приводящие к нравственной невоспитанности, слабому развитию моральной стороны воли, к нарушению дисциплины в учебе и хулиганскому поведению. Особенно остро стоит вопрос о педагогически запущенных подростках. Часть таких подростков имеет отклонения в физическом развитии, что еще больше усугубляет их недисциплинированность или педагогическую запущенность, так как в этом возрасте уровень физического развития в значительной степени определяет процесс морально-волевого становления личности школьников [31].

Проявляемый школьниками интерес к физической культуре и спорту может оказать положительное влияние на формирование здоровой психики ребенка, о чем свидетельствует имеющийся в ряде городов страны опыт работы с трудными подростками в спортивных секциях по месту жительства. Поэтому велика и роль физического воспитания школьников с отклонениями от норм поведения [10].

Дисциплина - это определенный порядок поведения, отвечающий сложившимся нормам и требованиям. Она бывает двух видов: сознательная (внутренняя) и по принуждению (внешняя). Первая связана с глубоким усвоением (интериоризацией) норм поведения, развитым чувством долга. Она поддерживается без принудительных

мер. Вторая опирается на внешние санкции, как положительные, так и отрицательные. Учащийся следует нормам и распоряжениям только в расчете на поощрение или стремясь избежать наказания. Это - дисциплина-послушание. К сожалению, часть учителей добиваются именно такой дисциплины, основанной на окрике, наказании, угрозе.

А. С. Макаренко утверждал, что дисциплина - это явление политическое и нравственное, это наиболее яркое выражение соответствия поведения человека общественным требованиям, нормам общества. В дисциплине выражен дух коллективизма: она нужна коллективу для достижения общих целей. Дисциплина есть диалектическое единство подчинения и свободы. Показателями высокого уровня дисциплины в школе являются: понимание учащимися необходимости соблюдения дисциплины; готовность и даже потребность в выполнении общепринятых требований и правил поведения и учебы; самоконтроль за поведением, активная борьба с недисциплинированными поступками других [13].

Дисциплинированное поведение приводит к формированию важнейшей черты личности - дисциплинированности, в основе которой лежит стремление и умение управлять своим поведением в соответствии с общественными нормами и требованиями коллектива, в соответствии с задачами, стоящими на уроке. Психологическими основами проявления этого качества являются волевые процессы, умение учащегося подавлять свои желания, подчинять поведение необходимости.

Роль дисциплины на уроке физической культуры сводится: к предупреждению травматизма, повышению плотности урока, к повышению успеваемости за счет лучшего усвоения учебного материала. И это учащиеся должны понимать.

Недисциплинированность - это отрицательное морально-волевое качество личности, выражающееся в неумении или нежелании

организовать свое поведение в соответствии с общественными нормами и требованиями.

Причины недисциплинированного поведения кроются в следующем:

1 Отсутствие четкой системы организации общественно полезной деятельности и включения в нее школьников. На уроке физической культуры это касается, прежде всего, подготовки спортивного зала к занятию, в том числе силами самих учащихся.

2. Недостаточный учет учителями физического воспитания психологических особенностей школьников разного возраста, в частности стремления подростков и юношей к самостоятельности и приобщенности к общественно полезным делам взрослых. Возникает противоречие между стремлениями подростков и юношей и организацией их реальной жизни. Это противоречие в большей степени помогают сглаживать именно занятия физической культурой и спортом. Недаром школьники, занимающиеся спортом, гораздо реже нарушают дисциплину на уроках (и не только физкультуры). Сами школьники предпочитают, чтобы внеклассная работа с ними проводилась во время походов, в выходах на каток или лыжную прогулку всем классом, в интересных играх.

3. Неудовлетворенность учащихся отношениями с педагогами. Школьники хотят, чтобы к ним относились как к взрослым, понимали их и не придирались к мелочам (интересно отметить, что, по данным психологических исследований, только 10% учителей осознают эту причину недисциплинированности). Причиной недисциплинированности могут быть нарушение учителями норм педагогической этики, антипедагогические меры воздействия на детей.

Нельзя не отметить, что неудовлетворенность школьников отношениями с учителями связана с субъективизмом учителей по отношению к недисциплинированным школьникам: часто педагоги не видят у этих школьников ничего положительного.

4 Недочеты в организации учебно-воспитательной работы и, как

следствие, - пониженный интерес учащихся к уроку физической культуры.

5 Отсутствие единых требований, как со стороны педагогического коллектива школы, так и со стороны родителей. Часто учителя теоретических дисциплин и родители пренебрежительно относятся к физической культуре. Это отношение может закрепиться в сознании учащегося, создать у него впечатление безнаказанности за недисциплинированное поведение на уроке физической культуры [25, 23].

Мотивами дисциплинированного поведения школьников средних и старших классов являются отношения к средству совершенствования своей личности и учет интересов и целей всего коллектива. Успех воспитания дисциплинированности зависит от точной сформулированности и доступности перечня требований к учащимся. Важно добиваться от школьников не слепого повиновения, а понимания необходимости соблюдения дисциплины. Кроме того, навыки дисциплинированного поведения должны быть закреплены в опыте учащихся, для чего с первых же уроков физической культуры важно создать определенный стереотип поведения учащихся. Полезно, например, сформулировать «правила поведения в спортивном зале» и вывесить их перед входом в зал. Хорошие результаты дает соревнование по дисциплине между группами учащихся (например, между девочками и мальчиками).

Меры исправления недисциплинированности учащихся, которые могут быть использованы учителем физической культуры следующие:

- \* Вовлечение недисциплинированных учащихся в различные виды общественно полезной деятельности – назначение физорганами в классе, привлечение к судейству спортивных соревнований в школе и т. д.
- \* Предоставление недисциплинированным учащимся инициативы в некоторых общественно полезных делах.
- \* Умелая организация внеклассной спортивной работы с добровольным выбором вида спорта.

- \* Правильная организация урока физической культуры, его эмоциональность и целевая направленность.
- \* Укрепление в ученике веры в свои силы.
- \* Использование методов убеждения, поощрения, одобрения со стороны товарищей, их помощь при выполнении физических упражнений.
- \* Вовлечение недисциплинированных учащихся в групповое соревнование [30, 35].

Особый аспект воспитания дисциплинированности возникает в связи с тем, что многие школьники проявляют «болельщицкий» интерес к спорту, становятся поклонниками той или иной спортивной команды. При этом «болельщицкие» страсти нередко перехлестывают у подростков и юношей через край, выражаясь в антиобщественном поведении. Задача учителя физической культуры - показать, в чем состоит истинная красота спорта, как ребята могут морально поддержать спортивную команду (написать, например, ей письмо с разбором ее игры или высказать в нем слова утешения и т.д.) Полезно привлекать для бесед со школьниками спортсменов, за которых они переживают.

Особая воспитывающая роль принадлежит физической культуре при работе с трудными школьниками средних и старших классов. К трудным детям относят тех, кто имеет отклонения в нравственном развитии, закрепленные отрицательные формы поведения, кто постоянно проявляет недисциплинированность. Учителя испытывают затруднения в работе с этими детьми и порой остро переживают свою кажущуюся беспомощность.

По степени педагогической и социальной запущенности подростков и старших школьников можно разделить (конечно, условно) на три группы [40].

К первой группе относят тех, кто имеет нормальные отношения с окружающими, но есть недостатки в характере, часто объясняемые

«болезнью роста», психологическими возрастными особенностями. Конфликт между желаниями и возможностями, между сознанием и поведением приводит к тому, что эти школьники не умеют ладить с родителями, педагогами и сверстниками. У них не выработаны правильные критерии оценки жизненных ситуаций, поэтому они не всегда могут отделить хорошее от плохого. Свои недостатки эти школьники знают, но бороться с ними не могут, так как не умеют правильно пользоваться своей самостоятельностью, не подготовлены родителями и школой к свободе действий [40].

Подростки второй группы обладают чрезмерным эгоцентризмом, который превращает имеющиеся у них отдельные недостатки и привычки в отрицательные черты характера, делает их тяжелыми в общении. Школьники этой группы себялюбивы, эгоистичны, неуживчивы. На осуждение их поведения реагируют озлоблением, завистью, желанием сделать все наоборот, причинить боль другим. Подростки и старшие школьники этой группы никому не желают подчиняться, отрицают, за кем бы то ни было, право на их воспитание. Все в жизни становится для них неинтересным, учиться они не хотят, любая работа им в тягость. Такие школьники легко попадают в дурные компании.

К третьей группе относятся подростки и старшие школьники, отличающиеся крайней циничностью, склонностью к хулиганству. Отношения с родителями у них нарушены, вследствие чего у них имеется низкая самооценка, конфликтность (как доминирующая черта характера) и жестокость по отношению к слабым (как своеобразная компенсация низкой самооценки, желание почувствовать себя в роли «героя», заставить более слабого признать его превосходство). Контроль со стороны школы и родителей у таких школьников отсутствует: все средства перепробованы, все бесполезно. Подростки и юноши этой категории чаще всего имеют неоднократные приводы в милицию.

Необходимо подчеркнуть, что термин «трудный школьник» - не



синоним отрицательных характеристик: «испорченный», «безнадежный», «плохой». «Трудный» - это школьник, который требует к себе особого отношения, пристального внимания учителей и коллектива класса, к которому больше чем к кому-либо необходим индивидуальный подход.

## **1.2 Воспитание учащихся с отклонениями от норм поведения в процессе занятий физической культурой**

Подростковый возраст характеризуется сильно выраженным стремлением к самоутверждению. Именно этим можно объяснить негативизм и бравату подростков - с одной стороны, и уход в мир своих привычек, вкусов, переживаний - с другой стороны [52].

Возможность наиболее быстрого и легкого самоутверждения видится подросткам не в общении с родителями, а в свободном общении с такими же, как они, мальчишками и девчонками. «Как бы ни были привязаны молодые к своим родителям,- пишет И. С. Кон,- их любовь всегда содержит момент зависимости, а отношение взрослых - момент контроля. Поэтому молодые стремятся к внедомашним формам общения, ищут место, где без давления со стороны взрослых они могли бы проявить себя и создавать свой мир отношений» [51].

Поиск своего «Я» на фоне неуверенности в себе, отсутствия социального опыта и общественно полезных интересов, живого настоящего дела сопровождается желанием отгородиться от мира взрослых с помощью так называемой «молодежной, подростковой субкультуры» (стиль одежды, модная музыка и т.д.). Особенно это характерно для трудных учащихся.

Установлено, что трудные подростки испытывают так называемое «престижное неблагополучие» в школе. Начинает складываться такое положение уже в младших классах. Это приводит к тому, что ребята начинают чувствовать себя в школе неуютно: наиболее авторитетная и

хорошо учащаяся часть одноклассников относится к ним свысока, пренебрежительно (хотя с опаской), всякие попытки трудных завязать с ними дружбу отвергают. Остальная часть класса, так называемые середняки, как правило, тоже не балуют своим вниманием трудных, хотя и не выказывают явного пренебрежения. В результате трудные учащиеся оказываются в классном коллективе в изоляции, что вызывает напряженность во взаимоотношениях их с одноклассниками. Не найдя признания в своем коллективе, трудные подростки начинают искать такие общности, где бы они чувствовали себя психологически уютнее. Трудный подросток находит психологический комфорт там, где встречает себе подобных, где дорожат его мнением, рады ему. Так формируются в микрорайоне компании для времяпрепровождения. В этих компаниях подростка оценивают выше, чем он сам о себе думает. Это льстит его самолюбию, и не удивительно, что он с нетерпением ждет окончания уроков, чтобы вновь очутиться среди «своих».

Особенно привлекает в таких уличных компаниях общение. Оно таит в себе много приманок: и призрачное равенство отношений (несмотря на диктатуру лидера), и возможность риска, таинственность помыслов, и преданность и взаимопонимание. Такая компания защищается от необходимости ломать себя, свое поведение. Поэтому попытка взрослых посягнуть на свободное время трудного подростка расценивается им как покушение на свободу его личности [18].

Таким образом, трудные подростки самоутверждаются практически лишь в сфере проведения досуга, который в их жизни занимает первостепенное место. Поэтому для этой категории учащихся проблема организации досуга имеет очень важное воспитательное значение.

По данным ученых, трудные подростки в три раза реже увлекаются чтением книг, в десять раз реже интересуются техническим творчеством. В то же время занятия физкультурой и спортом их интересуют не в меньшей мере, чем социально благополучных сверстников. Поэтому

физическая культура в организации досуга трудных детей должна занимать одно из ведущих мест.

Однако ее возможности используются далеко не полностью. Учащиеся из компаний с асоциальным поведением реже бывают на спортивных зрелищах, в походах, реже посещают спортивные кружки, чем дети с нормальным поведением. Важно и то, с какой целью трудные школьники посещают соревнования (полюбоваться спортивным зрелищем или подебоширить) и спортивные секции (чтобы сформировать себя как нравственную личность или чтобы сделать более крепкими свои кулаки). Поэтому приход подростка в спортивную секцию не гарантирует еще его «автоматического» исправления. Для того чтобы занятия спортом возымели должное воспитательное действие, учителя физической культуры и тренеры-общественники должны придерживаться ряда педагогических рекомендаций, базирующихся на знании особенностей психики трудных детей.

Поскольку трудный учащийся - это результат комплекса причин, приведших к деформации личности, отрицательного влияния семьи, неудач в школе и асоциального окружения, то и перевоспитание его должно осуществляться по этим направлениям. Надо воздействовать на семью, чтобы она способствовала общей стратегии перевоспитания, перестроила бы характер внутрисемейных отношений, больше внимания уделяла бы своему ребенку, поощряла бы его полезные увлечения, в том числе и занятия спортом. Необходимо, чтобы и в школе изменилось отношение к этому учащемуся, чтобы его вовлекли в общие дела коллектива, сделали его ответственным за конкретный участок работы [20].

Наконец, следует влиять и на социальное окружение учащегося: попытаться привлечь всю компанию к активным занятиям спортом, а если это не удастся, то отвлечь школьника от компании созданием более сильных мотивов, связанных с занятиями спортом. Для этого учителю физической культуры и тренеру нужно узнать, какие ценностные

ориентации управляют поведением школьника, что для него наиболее важно, престижно [39].

Одни, например, ценят физическую силу, завидуют тем, кто сильнее, стремятся следовать примеру сильного человека. Таких школьников следует сориентировать в секцию тяжелой атлетики, борьбы, поставить им в пример выдающегося спортсмена, раскрыв и его высокие нравственные качества, проявившиеся в конкретных поступках. Другие стремятся к лидерству, хотят верховодить ребятами. Поскольку стремление к лидерству - это нормальная потребность человека, в желании верховодить другими нет ничего асоциального. Вопрос в том, для чего подросток хочет верховодить. Поэтому задача педагога - найти разумный и общественно полезный повод для реализации этого стремления трудного подростка. Тогда у него отпадает необходимость добиваться лидерства в уличной компании. Сначала его надо привлечь к ситуативному руководству группой ребят в спортивной секции, а по мере социального созревания такого учащегося можно сделать его и формальным лидером, например капитаном команды, старостой секции и т. п.

В работе с трудными учащимися необходимы в еще большей степени, чем с нормальными школьниками, такт, искренность, доверие, благожелательность. А. С. Макаренко говорил, что к воспитанию любого подростка надо подходить с оптимистической гипотезой, пусть даже с риском ошибиться. Задача учителя физической культуры - разглядеть в трудном учащемся хорошие черты характера, скрывающиеся порой за внешним проявлением грубости, негативизма, а подчас и цинизма [42].

Психологическое действие такого подхода состоит в следующем. Трудный школьник часто искренне убежден, что он плохой, что из него ничего хорошего не выйдет. Сознание своей неисправимости отрицательно влияет на его поведение. Когда же с помощью педагога ребенок не находит в себе что-то положительное, то это сознание изменяет его самооценку, открывает для него надежду на исправление, если он

действительно этого хочет. Увидев свою пользу для людей, он уже не устраняется от них, не противопоставляет себя классному коллективу или спортивной команде. В нем начинает пробуждаться коллективистическое самосознание.

Открыто выраженное доверие к нравственности подростков тоже вызывает у них ответную реакцию - ведь подростки очень ценят то, что им доверяют. Однако при этом надо, чтобы доверие со стороны педагога было искренним, а не воспитательным приемом, чтобы подросток поверил в эту искренность. Учитель, оказав доверие ученику, не должен оставаться пассивным наблюдателем своего эксперимента. Он должен тактично и терпеливо помогать школьнику освоиться с новой ролью, постоянно держать такого ученика в центре своего внимания, вовремя оказывать ему поддержку и помощь при возникновении трудностей. Конечно, не каждому трудному школьнику следует оказывать доверие и давать ему ключи от кладовой спортивного зала. Здесь тоже нужен индивидуальный подход, понимание учителем психологии, степени запущенности подростка.

Практика показывает, что к работе с трудными подростками полезно привлекать бывших своих воспитанников-спортсменов, которые сами раньше были «трудными». Они служат для трудных подростков наглядным примером того, что еще есть время исправиться.

Самовоспитание подростков и старших школьников должно развиваться, последовательно проходя через ряд этапов [41]:

- 1) выявление своих недостатков;
- 2) разработка программы и личных правил самовоспитания;
- 3) реализация программы с помощью приемов самостимуляции и самопринуждения;
- 4) контроль результатов самовоспитания и коррекции программы самовоспитания.

В результате самооценки учащиеся выявляют у себя недостатки, которые они хотят преодолеть. Однако недостатки имеют разную

природу. С одной стороны, под своим недостатком учащийся может понимать отставание от нормы развития положительного качества. С другой стороны, недостатком он может считать недостаточное развитие положительного качества по сравнению с имеющимся у него идеалом. В этом случае недостаток незаметен для окружающих и поэтому собственная инициатива в его преодолении играет решающую роль.

Возможны случаи, когда под недостатком понимают наличие отрицательного качества. В отличие от предыдущих случаев, когда требуется в целях самовоспитания дальнейшее развитие положительного качества, здесь самовоспитание выражается в преодолении отрицательного качества, в перевоспитании. Перевоспитание состоит в ломке старых, отрицательных стереотипов, отсюда оно имеет конфликтный характер [4, 47].

Перевоспитание проходит несколько этапов. Подготовительный этап характеризуется образованием предпосылок для возникновения внутреннего конфликта. Путем воспитания у учащегося создаются новые формы поведения, которые вступают в противоречие со старыми наклонностями и привычками. На втором, конфликтном этапе отрицательные привычки, качества отвергаются школьниками, моральные - становятся личными. Третий этап перевоспитания характеризуется стремлением школьника к самовоспитанию в соответствии с усвоенными положительными идеалами вследствие недовольства своими недостатками [38].

Самовоспитание, направленное на преодоление недостатков, осуществляется успешно только при наличии программы самовоспитания. Она состоит в обещании себе, в самообязательствах осуществить определенную деятельность по самовоспитанию. Зарождение этой программы видно уже в самоисправлении поступков школьников. Подростки намечают программу самовоспитания на основе информации из окружающей жизни, литературных источников и т. п. Она обычно состоит

из ряда обязательств перед самим собой: выработать смелость, настойчивость, самостоятельность и т. д. Однако в этой программе они ограничиваются разрозненными актами самовоспитания. В юношеском возрасте программа самовоспитания еще более совершенствуется. Старшеклассники вырабатывают личные правила самовоспитания, которые определяют основные линии поведения, систему поступков в разных условиях. Это способствует преодолению ситуативности поведения. Многие выдающиеся люди оформляли свои самообязательства и личные правила самовоспитания письменно, что способствовало более четкому построению программы самовоспитания, лучшему сохранению в памяти, «узакониванию» правил и программы самовоспитания. Как пример можно привести правила самовоспитания К. Д. Ушинского:

1. Спокойствие совершенное, по крайней мере, внешнее.
2. Прямота в словах и поступках.
3. Обдуманность действия.
4. Решительность.
5. Не говорить о себе без нужды ни одного слова.
6. Каждый вечер добросовестно давать отчет в своих поступках.
7. Ни разу не хвастать, ни тем, что было, ни тем, что есть, ни тем, что будет.

Программы самовоспитания могут быть краткосрочными и долгосрочными. Важно, чтобы последние не были перегружены многочисленными мелкими самообязательствами, так как, разбрасываясь, школьник не в состоянии будет полностью выполнить задуманное. А неосуществленность самообязательств приводит к потере интереса, к снижению целеустремленности. Оптимальная программа самовоспитания должна отвечать следующим требованиям: состоять из трех - пяти самообязательств; быть рассчитанной на определенный период, с точным обозначением времени достижения поэтапных и конечной целей самовоспитания; должны быть продуманы способы реализации намеченного;

новые обязательства должны приниматься лишь после выполнения ранее взятых, а нереализованные задачи должны включаться в новую программу самовоспитания, причем школьник должен добиться их обязательного выполнения [38, 42].

Программа самовоспитания реализуется с помощью приемов, которые делят на две группы: самостимулирование и самопринуждение (рис. 1).

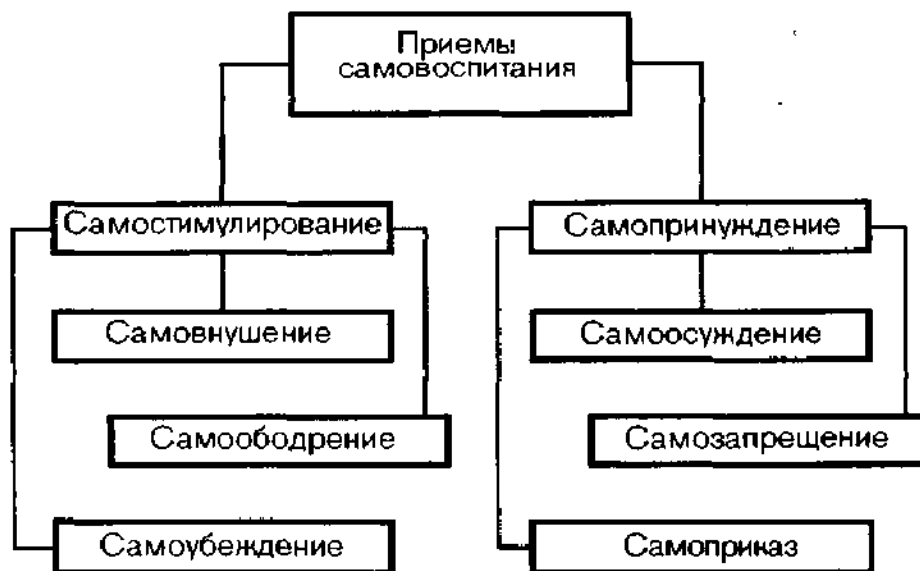


Рисунок 1 – Классификация приемов самовоспитания

Приемы самостимулирования включают в себя самоубеждение, самоободрение и самовнушение.

Самоубеждение - это прием, используемый человеком, когда ему нужно утвердиться в правомерности своих поступков, обосновать правомерность принятия того или иного решения, утвердить себя в своих возможностях. Необходимость этого приема возникает из-за того, что на пути достижения цели человек встречается с трудностями, сомневается в правильности выбранного пути и успехе. В результате он может растеряться, поверить в бесцельность задуманного. В этом случае им должна использоваться дополнительная аргументация, доказывающая ему самому, что его растерянность и утрата веры в успех необоснованные. Помогает преодолевать внутренние разногласия личности прием



сравнения доводов. Последовательное их сравнение от наиболее существенных к менее значимым, оценка весомости каждого довода позволяют человеку прийти к нужному выводу, превратив его в руководство к дальнейшим действиям при самовоспитании [38, 42].

Самоободрение используется для придания себе уверенности. Это один из способов оптимизации своего психического состояния, придания настроению мажорности. С этой целью при колебаниях человека полезно вспомнить других людей, которые в сходной ситуации выходили победителями над собой. Воодушевляет надежда, что «раз другие сумели преодолеть эту трудность, то и я тоже смогу». Еще больший эффект дает воспоминание случаев, когда сам человек справился с возникшей трудностью.

Самовнушение - метод, используемый для укрепления веры человека в свои возможности и для регуляции своего эмоционального состояния. Самовнушение связано с концентрацией внимания на словесных формулах, с помощью которых человек внушает себе желаемое: должен - хочу - могу - есть (например: я должен быть выдержанным - я хочу быть выдержанным - я могу быть выдержанным - я выдержанный). При этом следует придерживаться ряда правил: формулы текста должны ясно и точно отражать цель самовнушения; произносимые фразы должны быть лаконичными; смысл этих фраз должен быть только утвердительным, никаких «не» использовать нельзя.

Приемы самопринуждения, используемые в целях самовоспитания, выражаются в несколько иной форме, чем приемы самостимулирования. К ним относятся самоосуждение, самозапрещение (самоприказ) и самонаказание [38, 42].

Самоосуждение - это искреннее недовольство своими действиями, поведением, направленностью мышления. Критическое отношение к себе является показателем духовного здоровья личности. Оно стимулирует личность к самосовершенствованию, не дает учащимся самоуспокаиваться.

Форма проявления этой внутренне осознанной неудовлетворенности собой может быть различной. Это может быть и самокритика, осуществляемая в виде внутреннего диалога. Это и укор собственной совести, это и гневный монолог в свой адрес за проявленное малодушие, беспринципность. Однако какую бы форму ни приняло самоосуждение, оно приводит к положительным результатам в саморазвитии.

Самозапрещение - это добровольный отказ от собственных намерений, при наличии сильного желания сделать что-то. Ограничительная функция этого приема служит сосредоточению усилий учащегося на конкретных пунктах самообязательства. Самозапрещение позволяет разрешать возникающие внутренние противоречия, предотвращая возможные конфликты с окружающими людьми. В борьбе мотивов этот прием помогает реализовать, в первую очередь, те побуждения, которые содействуют индивидуальному развитию. Применяя самозапрещение, человек как бы накладывает вето на соблазны, уводящие его в сторону от намеченного пути самовоспитания.

Своеобразной формой самозапрещения является самоприказ. Это отдача себе в решительной, категоричной форме запрещения: «Выполнять режим!», «Терпеть!» и т. п. [38].

Нередко к приемам самопринуждения относят самонаказание. Однако использование этого приема вызывает у ряда психологов и педагогов возражение. Самонаказание, в отличие от наказания, является не средством побуждения личности к раскаянию, к переживанию своей вины, а лишь их результатом. Важны же переживание школьником своей вины, недовольство собой. Самонаказание не усугубляет эти переживания, а, наоборот, облегчает их: школьник, отказавшийся от мороженого за то, что на уроке физической культуры струсил и не прыгнул в воду в глубокой части бассейна, своим самонаказанием на самом деле лишь снимает с себя часть вины и ответственности за свой поступок. Поэтому самонаказание выступает, по сути дела, средством самоуспокоения.

Сказанное относится и к неременному требованию взрослых к детям, чтобы они извинились перед другим человеком, если они нагубили ему. Такое извинение «из-под палки», без переживания своей вины, без осознания безнравственности своего поступка является одним из вариантов «отпущения грехов», не только не несущим воспитательного эффекта, но скорее, наоборот, формирующим у школьника привычку к формальному соблюдению нравственных норм поведения. Следует учитывать и опасные последствия самонаказания, так как у подростков и юношей оно может принимать формы самобичевания [31].

Самовоспитание - это длительный и непрерывный процесс, который требует постоянного самоконтроля. Душевная лень, слабая воля (проявляемая при отсутствии настойчивости) являются серьезным препятствием для самовоспитания.

Самоконтроль играет роль внутреннего регулятора в процессе самовоспитания, повышающего управляемость собственной деятельностью и поведением. Овладение самоконтролем и умелое его использование в повседневной жизни требует от человека интеллектуального и волевого напряжения, особенно в начальном периоде самосовершенствования. Поэтому он слабо развит у большинства детей и у некоторой части взрослых. С самоконтролем связано и самообладание, т.е. контролирование своих эмоциональных реакций. Благодаря самообладанию человек может погасить вспышку гнева, раздражительность, побороть боязнь, нерешительность.

Развивая у себя способность к самоконтролю, школьник вначале должен наметить главные события и установить небольшой срок контроля над собой (день, неделю). Затем продолжительность контролируемых периодов должна постепенно увеличиваться, а внимание должно переключаться на большее число объектов. В результате самоконтроль станет привычкой [31, 38].

Самоотчет - это отчет перед собой о прожитом отрезке времени, связанном с программой самовоспитания. Назначение самоотчета -

повысить ответственность человека за точное и полное выполнение взятого обязательства. Периодическое использование этого приема играет роль стимулятора самосовершенствования. Самоотчеты могут быть промежуточными и итоговыми. Задача промежуточных самоотчетов - своевременно устранять изъяны в программе самосовершенствования и на этой основе изменять методику работы над собой. Цель итоговых самоотчетов - обобщение результатов проделанной работы за время действия установленного обязательства, с тем чтобы составить новую программу самовоспитания.

Осуществление самоконтроля и самоотчета облегчается, если учащийся ведет дневник. В этом случае учащийся не может позабыть, что он должен был сделать сегодня, или за неделю, или за месяц по самовоспитанию. Кроме того, запись о сделанном позволяет подводить итоги, находить путем анализа просчеты в программе самовоспитания и вносить в нее исправления. Ряд авторов, отмечая положительную роль дневника, приходят к выводу, что дневник помогает человеку припомнить события и продумать их значение, приучает фиксировать события и раздумья над ними, содействует анализу деятельности и поведения, составлению программы, контролю над ее выполнением и внесению в нее коррекций. Имеются, однако, и противники ведения дневников. Они считают, что дневники мешают активной, полнокровной деятельности, отвлекают людей от преобразующей их личность работы [38].

Итак, самовоспитание - сложный процесс, включающий в себя ряд компонентов и протекающий по определенным стадиям, с участием сознания и воли. Самовоспитание - это не мероприятие. Как хорошо сказал известный советский конькобежец Виктор Косичкин, процесс самовоспитания - «это не график, который висит на стене перед твоей кроватью: сегодня от 10.00 я буду принципиальным и честным, завтра от 12.00 буду смелым и отважным, послезавтра от 14.00 - добрым и отзывчивым... Человек должен уяснить для себя, по крайней мере, две вещи: какой желанной цели

посвятить себя и как этой цели достичь. С воплощением в жизнь этой программы, собственно, и начинается становление характера, воспитание чувств. Смело поставить перед собой цель и столь же смело идти к ней - это акт мужества, самоутверждения, а значит, самовоспитания» [38, 42].

Воспитание может осуществляться как в социально положительном, так и в социально отрицательном направлении. Поэтому чрезвычайно важно знать направленность самовоспитания и формировать его общественную направленность. В последнем случае самовоспитание означает сознательную, систематическую работу школьников над собой по формированию у себя общественно ценных качеств личности, по преодолению недостатков поведения, отрицательных черт личности.

Важно, чтобы самовоспитание не противостояло школьному воспитанию, а дополняло его. Целью самовоспитания не должно являться стремление выделиться из коллектива, возвыситься над ним. Наоборот, у школьника самовоспитание должно быть направлено на желание лучше выполнить свой долг, быть достойным членом коллектива. Это относится и к самовоспитанию с помощью физической культуры. Однако чтобы самовоспитание протекало по правильному руслу, оно должно направляться учителями, взрослыми, коллективом школьников. Например, школьник часто ошибается в содержании самовоспитания, т.е. неправильно определяет, что надо воспитывать. Это связано с тем, что многие подростки и старшие школьники неправильно понимают и оценивают некоторые качества личности: положительно оценивают упрямство, лихачество, отрицательно же - скромность, чуткость. В результате у них возникает стремление развивать положительные с их точки зрения качества, на самом деле являющиеся отрицательными, и изживать отрицательные с их точки зрения черты характера, в действительности являющиеся положительными.

Может ошибаться школьник и в выборе приемов самовоспитания,

используя наивные средства или искусственные, оторванные от жизни упражнения. Например, настойчивость он может развивать с помощью отказа от удовлетворения жизненно важных потребностей, вместо того чтобы развивать ее при выполнении физических упражнений. Смелость он будет развивать, совершая необдуманные поступки, опасные для здоровья и жизни, вместо того чтобы заниматься видом спорта, требующим проявления смелости.

Самовоспитание может иметь и антиобщественную направленность. Школьник, например, воспитывает в себе жестокость, чтобы казаться в глазах ребят из своей компании смелым, становится циником, чтобы показать независимость своих суждений и «свободу» от норм общественной морали и т. д.

Первая задача учителя - возбудить (или поддержать) стремление школьника развить в себе положительные черты личности и избавиться от отрицательных. Если такого стремления нет, не надо ждать, пока оно возникнет само собой. Надо показать школьнику, проявляющему, например, робость при выполнении физических упражнений, что человек сам вырабатывает свой характер, рассказать, как те или иные люди избавились от такого же недостатка. Важно преодолеть неверие части школьников в возможности самовоспитания, преодолеть их пассивность.

Большую роль в решении этой задачи может сыграть имеющийся у школьника идеал человека, который становится для него путеводной звездой, эталоном поведения, мировоззрения. Идеал-образец может быть конкретным человеком или собирательным образом (литературным героем). Способность человека восхищаться и вдохновляться идеалом прибавляет ему духовные и физические силы в сложных жизненных ситуациях, помогает преодолевать возникающие трудности, собственные слабости.

Вторая задача учителя - формирование у учащегося высокого

уровня самосознания, благодаря которому появляется возможность самопознания. Комплексное использование приемов непосредственного и опосредованного самопознания подготавливает школьника к более сложной и напряженной психической деятельности - процессу целеустремленного самоизменения, самовоспитания [27, 31].

В связи с этим учитель должен решить третью задачу - помочь школьнику составить программу самовоспитания, наметить, какие особенности поведения, черты личности следует развивать и какие искоренять, и связанную с ней четвертую задачу - указать разумные пути и способы самовоспитания. Например, при необходимости выработки у школьника терпеливости учитель физической культуры должен посоветовать школьнику выполнять упражнения на фоне возникшей усталости (конечно, сообразуясь с возрастом школьника: в младших классах эта рекомендация будет неэффективна, так как у школьников этих классов еще не созрели механизмы длительного поддержания волевого усилия) [38, 42].

В школьных учреждениях не всегда складывается здоровая морально-психологическая обстановка, способствующая устранению отрицательных психических свойств, обострение психической напряженности в школах требует особого педагогического внимания учителей при обучении и воспитании личности, устойчивой к фрустрирующим ситуациям. В связи с тем, что фрустрирующие ситуации вызывают психическую напряженность всех систем организма, педагогические приемы способствуют «сбросу» психической напряженности через двигательную активность [19].

Выбор того или иного педагогического приема зависит от конкретной ситуации и должен быть таким, чтобы за минимальный промежуток времени получить педагогический эффект.

Знание класса, особенностей психического развития школьников позволяет учителю правильно подбирать педагогические приемы. Понятно, что прямого воздействия педагогических приемов на снижение агрессивности, тревожности

школьников достичь трудно, но заранее планируемая педагогическая ситуация позволит прогнозировать поведение учащихся в ней и определить деятельность учителя физической культуры [42].

В разработке и обосновании педагогических приемов необходимо руководствоваться следующими положениями [31, 38, 42]:

1. При фрустрации следует переключать внимание школьников на менее фрустрированные объекты действия.

2. Соблюдать принцип дидактики «от простого к сложному» в изучении двигательных действий.

3. Создавать условия успеха, которые способствовали бы «сбросу» психической напряженности.

4. Отмечать положительные качества при преодолении психической напряженности.

5. Выработать правила устойчивого поведения к фрустрации.

6. Применять педагогические приемы на основе конкретных знаний школьников.

7. Показывать школьникам в ситуации фрустрации непонимание, несогласие, удивление, но ни в коем случае не раздражительность, гнев, импульсивность.

8. Объяснить школьникам после применения педагогических приемов влияние психической напряженности, фрустрированности на их развитие и состояние здоровья.

Данные приемы можно использовать при проведении эстафет, сдаче контрольных нормативов, участии в соревнованиях. В таких случаях фрустрированным школьникам, проявляющим агрессивность чаще всех, предоставляется роль лидера и ему позволяется, как можно чаще выполнять кратковременные задания. Данную установку подкрепляют тем, что агрессивность школьников находит выход, «сброс» именно в двигательных действиях и за короткий промежуток времени. Это в свою очередь способствует развитию тормозных процессов. Тревожные школьники располагаются в середине или в



конце строя. Такая расстановка предпринимается с той целью, чтобы тревожные школьники могли за предоставленное им время осмыслить двигательное задание и успешно выступить.

В другом случае, например, на уроке волейбола: в начале урока неожиданно возник конфликт из-за мячей. Основная причина конфликта - активная борьба за мяч с проявлениями школьниками 8-х классов агрессивности. Учителю рекомендуется разрешать эту ситуацию следующим образом: организовать эстафету с тремя мячами и включить конфликтующих в состязания. Им ставится определенная задача в эстафете, и по сигналу они выполняют задание. При выполнении задания мячи вываливаются, падают, а школьники стараются их удержать. Внимание школьников будет сконцентрировано на выполнении задания. В момент проведения эстафеты, конфликтующие вызывают положительные эмоции не только у себя, но и у всего класса. В итоге класс не потеряет положительные эмоции, учитель выполнит задачи урока и разрешит фрустрирующую ситуацию, которая покажет школьникам, что их действия находятся под педагогическим контролем. Подводя итоги, учитель должен отметить, что выигрывают все. Это обеспечивает весь класс положительными эмоциями, которые приносят радость и уверенность [25].

Таким образом, можно отметить, что педагогические приемы способствуют не только управлению психическими состояниями, но и развитию двигательных качеств. Педагогические приемы включают различные средства физической культуры (бег прыжки, метание и т.д.) Развитие школьников во многом обуславливает их психическое и физическое состояние, и педагогические приемы этому способствуют. Ведь они за короткий промежуток учебного времени решают напряженные вопросы педагогического процесса.

В итоге учитель и класс в меньшей степени будут попадать в состояние фрустрации, напряженности, а совершаемые ими действия будут целенаправленными и управляемыми в школе.

Резюмируя, воспитание - это специальная система педагогических воздействий на учащегося с целью формирования всесторонне развитой личности.

Воспитание человека предполагает соблюдение определенных условий:

- наличием осознанной цели и задач;
- программы, разработанной с учетом условий жизни и возрастных особенностей развития организма школьника;
- применением специально разработанных, разнообразных средств, форм и методов воздействия.

В комплекс мер по снижению агрессивности подростков в процессе физического воспитания предлагается использовать следующие средства физического воспитания:

- педагогический тренинг;
- педагогические приемы;
- физические упражнения;
- элементы видов спорта;
- точечный массаж.

Снижению тревожности и агрессивности подростков будет способствовать целенаправленное решение задач правового воспитания, воспитания дисциплинированности и этики поведения непосредственно в процессе физического воспитания, так как формирование физической культуры личности подростков осуществляется в тесной взаимосвязи физического и духовного воспитания.

Используя педагогические приемы, учитель физической культуры предоставляет возможность учащимся проявлять элементы творчества на основе индивидуализации и дифференциации подхода в процессе физического воспитания.

## **ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ**

### **2.1 Этапы проведения эксперимента**

Исследование по проблеме осуществлялось с октября 2016 года. Базой практического эксперимента была избрана МАОУ СШ № 45. В эксперименте принимали участие по одному классу с параллелей седьмых и восьмых классов: экспериментальный - 7 «А», контрольный - 7 «Б».

На первом этапе (с октября 2016 г. по октябрь 2017 г.) осуществлялось изучение состояния проблемы по литературным источникам, определение методологических компонентов исследования, проводились беседы и интервью со специалистами, учениками; велась разработка программы по снижению агрессивности подростков.

Второй этап, экспериментальный, (октябрь 2017 г. по март 2018 г.) был начат с констатирующего тестирования; затем в экспериментальной группе проводилась экспериментальная работа по снижению проявлений агрессивности подростков в процессе физического воспитания. Попутно велись педагогические наблюдения, использовались опросные методы с целью контроля и коррекции работы.

На третьем этапе, аналитическом, (апрель – май 2018 г.) было проведено итоговое тестирование; осуществлена обработка полученных результатов с помощью общелогических и математических методов, формулировались выводы.

### **2.2 Методы исследования**

В процессе выполнения работы применялись следующие методы исследования: метод изучения и анализа литературных данных; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

### *Метод изучения и анализа литературных данных.*

Были изучены более 50 литературных источников, включающих научно-методическую, учебную, популярную литературу по проблеме воспитания подростков. Используя данный метод, мы определили направление работы над проблемой, научные компоненты исследования; написана теоретическая часть работы, разработана программа экспериментальной работы.

### *Педагогический эксперимент.*

Педагогический эксперимент можно охарактеризовать как естественный, поскольку занимающиеся находились во время эксперимента в обычной учебной среде, параллельный, поскольку использовалось сравнение с аналогичными показателями контрольной группы. В рамках собственно экспериментальной работы происходило внедрение программы управления психическим состоянием школьников на уроках физкультуры.

### *Педагогическое тестирование.*

Для тестирования были отобраны следующие тесты физической подготовленности: динамометрия станова (оценка силы разгибателей спины), динамометрия правой и левой кисти рук (сила рук), подтягивание на высокой перекладине (сила широчайших мышц спины), наклон вперед в седе (оценка гибкости), бег на 60 (оценка быстроты) и 1500 м (оценка выносливости) [18, 46]. Из психолого-педагогических тестов мы проводили определение уровня тревожности, определение уровня педагогической запущенности [32, 17], также в процессе работы отслеживались пропуски занятий по болезни, показатели успеваемости.

Тестирование в экспериментальном и контрольном классах проходило в одни и те же сроки, по одним и тем же нормативам.

### *Методы математической статистики.*

Полученные результаты проверялись на достоверность с помощью t-критерия Стьюдента. Изменения в показателях определялись в процентном отношении (по Броди).

### **2.3 Программа управления психическим состоянием школьников в процессе физического воспитания**

Теоретический анализ литературы, опрос специалистов позволили составить программу управления состоянием школьников на уроках физической культуры. Для программы использовались такие средства, как физические упражнения, элементы видов спорта, педагогический тренинг, специальные приемы, а также точечный массаж (табл. 2).

В управлении состоянием школьников на уроках физической культуры учитывалось следующее:

1. Условия социальной среды и ее влияние на психическую напряженность школьников, учителей.
2. Проявление различных форм психической напряженности в классе.
3. Определение типа и направленности реакции школьников в ситуации фрустрации.
4. Учет психической напряженности, проявляемой школьниками в учебном процессе.

С целью целенаправленного воздействия на агрессивность, тревожность школьников во время занятий был разработан и систематизирован комплекс педагогических приемов. Апробация педагогических приемов проводилась в ходе педагогического эксперимента на экспериментальном 7 «А» классе. Педагогические приемы были систематизированы по направленности. Первую группу составили приемы, снижающие тревожность у школьников; учитывалась склонность учащихся к преодолению сложных фрустрирующих ситуаций, вызывающих у них опасность, страх, неуверенность, боязнь в ходе учебного процесса.

Вторую группу составили приемы, снижающие агрессивность; учитывались степень и уровень развития психической напряженности, протекание возникшей фрустрационной ситуации, эмоциональное настроение и нравственный потенциал учащихся [9, с.54].

Педагогические приемы систематизированы не по половозрастным признакам, а по разделам учебной программы, что наиболее эффективно влияет на снижение агрессивности, тревожности у школьников.

Контрольный класс – 7 «Б» - занимался по школьной программе под руководством преподавателя без применения комплекса разработанных педагогических приемов по снижению тревожности и агрессивности школьников.

Таблица 2 – Комплексная программа управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры

№	Наименование средств	Части урока	Педагогически оправданное учебное время (в минутах)	Процентное распределение	Способ воздействия
1	Педагогический тренинг	Основная, заключительная	От 20 до 45	28%	Индивидуальный, групповой
2	Педагогические приемы	Основная, заключительная, подготовительная	От 1 до 8	10%	Индивидуальный, групповой
3	Физические упражнения	Подготовительная, основная, заключительная	От 6 до 30	35%	Индивидуальный, групповой
4	Виды спорта	Основная	От 15 до 40	19%	Индивидуальный, групповой
5	Точечный массаж	Подготовительная, основная, заключительная	От 6 до 12	8%	Индивидуальный, групповой

К психолого-педагогическим приемам физического воспитания, помогающим в снижении тревожности подростков, можно отнести следующие:

*«Умышленное умалчивание о недостатках».* Прием способствует снижению тревожности у подростков в коллективе. Беседа проводится педагогом, он умышленно подчеркивает положительные стороны,

а про слабые - умалчивает. Беседа специально спланирована учителем. Он предвидел, что разговор дойдет до подростка, так как в беседе были подчеркнуты положительные стороны тревожного школьника.

**«Самоприказ».** Прием способствует преодолению тревожности в действиях путем самовнушения: «Я умею, я смогу, я верю в себя и т. д.». Такой прием воздействия придает уверенность в собственных силах тревожным школьникам.

**«Расстановка в эстафете».** Прием направлен на комплектование пар, групп с целью снижения тревожности у школьников. Комплектование пар, групп проходит в зависимости от их подготовленности, симпатий друг к другу. В этом случае тревожные учащиеся двигательные задания выполняют предпоследними или последними, чтобы они могли сосредоточить внимание и глубоко осмыслить двигательное задание.

**«Преодоление спусков».** С целью снижения тревожности у школьников во время лыжной подготовки, в частности при преодолении спусков, определяются три учебные точки спусков с различной крутизной. Поэтапное их преодоление позволяет исключить боязнь, неуверенность, так как учащиеся учебное место выбрали в зависимости от своих умений и навыков, двигательной подготовленности.

**«Поощрение».** Такой прием способствует закреплению в школьнике уверенности в выполненном упражнении. Поощрение за незначительный, минимальный успех вселяет силы, способствует преодолению неуверенности, боязни, страха.

**«Замещение».** Влияет на «переход» учащихся из неблагоприятной ситуации в более благоприятную после неудачно выполненного задания. Например, ученик в классическом стиле передвижения на лыжах показал низкий результат на соревнованиях. Зато в свободном стиле может добиться призового места. Такое переключение позволяет поверить в себя, в свои силы.

**«После девочек».** Определенные физические упражнения у тревожных детей вызывают неуверенность, боязнь, и, чтобы исключить неприятное состояние, упражнение сначала выполняют девочки, а после них тревожные ученики. Такой прием положительно влияет на результат, снижает напряженность у школьников.

**«С форой в 2-3 очка».** Прием позволяет более интересно проводить занятия, включая в них тревожных школьников. Каждое заработанное ими очко удваивается или утраивается. Это позволяет тревожным учащимся на определенном этапе быть в равных условиях с другими детьми.

**«Тройка».** Наибольшего успеха можно достичь в преодолении тревожности при выполнении задания в тройках, двойках. Тревожные ученики находятся в середине тройки, а более подготовленные располагаются по краям. Такое положение тревожных учеников позволяет им более уверенно преодолевать напряженность в выполнении двигательных заданий.

**«Простое задание».** Если упражнение не вызывает напряженности в его выполнении, в этом случае тревожным школьникам предоставляется право первыми выполнить задание. Предоставление им ведущих позиций в данной ситуации способствует преодолению неуверенности, боязни, страха, исключает психическую напряженность в их поведении.

**«Комплектование команды».** Прием заключается в следующем: из тревожных школьников выбирают капитанов, которые и создают себе команды, следовательно, исключается соревновательная напряженность.

**«Исправление ошибок».** Постоянно указывая на ошибки тревожных учащихся в ходе урока, можно еще более усилить тревожное чувство у них. В этом случае учитель переносит свои действия по исправлению ошибки на более подготовленного подростка, указывая и исправляя ошибки, совершенные тревожными учащимися.

**«Юмор».** Способствует более благоприятному протеканию



психических свойств. Известно, что хмурое выражение лица способствует более активному продуцированию адреналина, вызывающего, в свою очередь, тревожность. Повышенная эмоциональность в классе способствует выбросу в кровь гормона - норадреналина, направленного на стабилизацию психических свойств. Исходя из этого, необходимо создать эмоциональный фон общения с применением поговорок, пословиц.

**«Эстафета с тремя мячами».** Прием направлен на конфликтующих. Причиной конфликта явилась борьба за мяч. Конфликтная ситуация переводится в игровую. Проводится эстафета с тремя мячами. Участвуют конфликтующие. Каждый получил по три мяча, необходимо в игровой ситуации не только удержать мяч, но и выполнить задание. При выполнении задания мячи падали, конфликтующие их поднимали, что вызвало во время выполнения приема положительные эмоции у самих конфликтующих и у всего класса в целом.

**«Гонка с гандикапом».** Создаются две команды. Наиболее подготовленных подростков или агрессивных школьников располагают по кругу длиной 300 м, а тревожных учащихся - по кругу короче на 50 м. Такое преимущество вселяло уверенность тревожным школьникам, окрыляло их. У агрессивных школьников это воздействие способствует реализации энергетического потенциала и развитию тормозных процессов в их поведении.

**«Сто ударов»** можно проводить в спортивном зале с применением боксерских перчаток. Конфликтующим предоставляется возможность произвести серию ударов в течение 10-15 секунд. Объектом ударов может быть любой мягкий предмет. Жребием определяется, кто первым будет производить удары, по сигналу начинается и по сигналу заканчивается выполнение задания. Счет ударов проводит кто-то из учеников. Объявляется сумма нанесенных ударов. Такой прием способствует снятию, «сбросу» психической напряженности конфликтующих и переводит их поведение в управляемые действия.

**«Бой петухов».** Педагогический прием способствует разрядке двух конфликтующих и направляет их агрессивность на проведение игры. Подростки располагаются в центре площадки центрального круга. Одну ногу придерживают рукой. Прыгая на одной ноге, стараются вывести своего противника и 5 равновесия. Победителем считается тот, кто за определенное время набрал большее количество очков. Участник, ставший на обе ноги или выскочивший из круга, считается побежденным. Если оба участника выйдут из круга, победные очки им не присуждаются. Время на поединок отводится в зависимости от протекания процесса возбуждения.

**«Выталкивание из круга».** Педагогический прием проводится в центральном круге зала. Конфликтующих располагают друг против друга, оба держат палку, прижимая один ее конец локтем. По сигналу школьники нажимают на палку, стараясь вытолкнуть друг друга из круга в течение 30 сек. Выталкивать можно только нажимом палки, не отрывая от нее рук. Допустивший ошибку или вступивший хотя бы одной ногой за черту круга считается проигравшим. Если из круга выйдут оба, очки никому не присуждаются.

**«Перетягивание в парах».** Применяется с агрессивными учащимися в конфликтной ситуации. Заключается прием в следующем: от середины волейбольного поля чертятся справа и слева две линии на расстоянии 2 м от средней линии; конфликтующих ставят около средней линии лицом друг к другу. Подростки должны быть примерно одинаковы по росту, силе. Подростки подходят к средней линии, берутся за правые руки (желательно за запястья), левые кладут за спину. По сигналу они начинают тянуть в свою сторону противника, стараясь перетянуть его за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту школьник проигрывает.

**«Кто кого».** Конфликтующие встают друг к другу спиной. Им надевают через голову толстую лямку диаметром до 2-х метров. Она должна пройти под мышками и плотно обтянуть грудь. По сигналу каждый участник поединка старается перетянуть своего противника на 2-3 м в свою сторону за

черту.

**«Самый ловкий».** Прием заключается в следующем: толстую веревку (длиной 3 м) располагают на средней линии площадки, в двух шагах за спиной каждого подростка кладут по набивному мячу. По сигналу учащимся необходимо перетянуть друг друга и как можно быстрее коснуться мяча ногой или рукой; кому это удастся, тот и побеждает. Прием проводится в течение 20 -30 сек. Необходимо учитывать показатели антропометрических данных школьников.

**«Выталкивание в приседе».** Конфликтующих вводят в круг диаметром 3м. Им необходимо принять положение в приседе и взяться руками за голеностопы. Задача: толкаясь плечами или грудью, вывести из равновесия противника, при этом нельзя выходить за пределы круга. Поединок продолжается в течение 30 сек. Если преодолеть друг друга не удалось, объявляется ничья.

**«Вывести из круга».** Прием заключается в следующем: двух агрессивных подростков вводят в круг диаметром 3 м, они берут друг друга захватом, способом «крест» и по сигналу стараются оторвать друг друга и вынести за пределы круга. Во время выполнения приема им запрещается разъединять руки и, когда они находятся в воздухе, применять защиту ногами. Продолжительность приема 30с; если преодолеть друг друга не удалось, объявляется ничья.

**«Выталкивание спиной».** Агрессивные подростки садятся спиной один к другому и захватывают друг друга под руки. Упираясь ногами и спиной, они должны вытолкнуть соперника за пределы круга. Время ограничивается до 30 сек.

**«Борьба на линии».** Двое конфликтующих располагаются друг против друга на линии, слегка расставив ноги в стороны и держа обе руки перед собой. Каждый стремится вывести соперника из равновесия вперед или назад. При этом запрещается отрывать пятки от опоры. Время выполнения этого приема ограничивается до 30 сек.

**«Переключение внимания».** В конфликтной ситуации необходимо переключить внимание на другой вид деятельности, чтобы снизить процесс возбуждения. Например, дается указание: «Вам необходимо провести 3 броска в баскетбольное кольцо, затем подойти и сказать свой результат».

**«Счет».** Педагогический прием направлен на разрешение конфликтной ситуации и заключается в следующем: подросткам дается задание произвести счет до 50. Счет способствует снижению возбуждения у агрессивных учащихся и переключает внимание.

**«Король».** Такой прием эффективен на первоначальном этапе преодоления агрессивности, способствует преобразованию негативных эмоций в позитивные. При появлении подростка с агрессивным поведением учитель в виде шутки читает стихотворение.

Шел король Голубков,  
Через лес, напрямик.  
Он грозил кулаком  
И стучал каблуком.  
Был король Голубков не в духе.  
Короля покусали мухи.

Можно стихотворение заменить поговоркой, пословицей, которые, в большей мере дадут эмоциональный подъем. Например: «Бодливой корове бог рог не дал» или «Кто улыбается, тот не ругается».

**«Без поддержки».** Прием преследует цель на первоначальном этапе лишить поддержки агрессивных учащихся со стороны друзей. В игровых ситуациях агрессивных школьников следует переводить в противоположную команду, тем самым исключая проявление этих свойств. В условиях спортивной секции агрессивных учащихся необходимо включать в команды с более старшими по возрасту, что скажется более благоприятно на формировании миролюбия.

**«Воспроизведение времени».** Основная направленность приема - выявить процесс возбуждения у агрессивных детей и наметить пути его

снижения. Прием проводится в виде игры «Кто самый точный» и заключается в следующем: в течение трех промежутков времени: 15, 30, 45 сек учащиеся должны воспроизвести отметку по времени, обозначая ее шагом вперед. Подростки, которые опережают эти интервалы, требуют от учителя внимания в работе с ними.

**«Согласие».** Основная цель приема - пресечь агрессивность у школьников. При разрешении возникшего конфликта между подростками учитель спрашивает: «Что случилось?», «Кто виноват?», «Выясните сами, кто из вас прав, кто виноват», «Предлагаю помириться или буду разбираться сам».

**«Присели».** Прием способствует разрядке негативных эмоций в конфликтной ситуации у школьников. Например, учитель говорит: «Оба хороши, а теперь посмотрим, у кого же больше силы в ногах».

**«Ответственность».** Прием способствует направлению агрессивных действий в положительное русло. Так, при организации занятий агрессивным школьникам предоставлялось право быть старшими на снаряде, в группе и т.д. Чувство ответственности дисциплинирует их, повышает интерес к занятиям.

**«Музыкальное сопровождение».** Используется в заключительной части урока, если возникает такая необходимость. Учитель предлагает школьникам принять горизонтальное положение - лечь на пол, закрыть глаза, включает успокаивающую музыку, способствующую снижению возбуждения у школьников [30, 31, 32, 46, 49].

### ГЛАВА 3 ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ УПРАВЛЕНИЯ СОСТОЯНИЕМ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Результаты педагогического эксперимента показали значительное снижение психической напряженности школьников. Внедренные педагогические приемы в педагогический процесс свидетельствуют об эффективности вводимых новшеств в работе с учащимися, имеющими психическую напряженность (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели педагогического эксперимента, характеризующие изменение направленности и типа реакций у школьников после применения педагогических приемов (n=56)

Направленность и тип реакции	Группа испытуемых	X±m		t	P
		Начало	Окончание		
Агрессивность	ЭГ	5,4±0,8	3,6±0,5	2,00<0,1	0,10>0,05
	КГ	5,1±0,9	5,0±0,9		
Тревожность	ЭГ	6,0±1,0	2,0±0,8	3,08<0,01	0,15>0,05
	КГ	5,7±0,9	5,9±0,9		
Стремление полагаться на других людей в ситуации фрустрации	ЭГ	3,0±0,6	1,5±0,5	1,88<0,1	0,29>0,05
	КГ	2,6±0,5	2,4±0,5		
Аутоагрессия	ЭГ	1,9±0,4	3,8±0,6	2,71<0,05	0,17>0,05
	КГ	2,0±0,5	2,1±0,5		
Самооценка своего "Я"	ЭГ	4,6±0,8	6,5±0,9	1,58>0,05	0,15>0,05
	КГ	5,0±0,9	5,2±0,9		
Миролюбие	ЭГ	1,7±0,2	2,8±0,4	2,75<0,01	0,25>0,05
	КГ	1,6±0,3	1,5±0,3		
Безразличие к фрустрации	ЭГ	0,3±0,1	1,4±0,3	3,67<0,001	0,33>0,05
	КГ	0,7±0,2	0,8±0,2		
Умение держать паузу во время фрустрации	ЭГ	1,5±0,2	2,4±0,3	2,25<0,05	0,67>0,05
	КГ	1,3±0,2	1,1±0,2		

По таблице отмечаем результаты, полученные после целенаправленной работы с учащимися по «сбросу» психической напряженности через педагогические приемы на уроках физической культуры. Результаты математического анализа свидетельствуют о том, что выявлена достоверность различий между экспериментальной и контрольной группами при t - критерии Стьюдента, уровень значимости составил  $P < 0.05$ . Полученные показатели

свидетельствуют о действенности педагогических приемов по снижению агрессивности, тревожности и повышению психической устойчивости к фрустрирующим ситуациям у школьников по окончании 4 четверти.

Результаты педагогического эксперимента показали, что произошли достоверные различия по  $t$  - критерию Стьюдента и уровню значимости ( $P < 0,05$ ) в экспериментальной группе.

Достоверное улучшение результатов отмечаем в снижении агрессивности школьников в экспериментальной группе - 5,4 и 3,6 баллов,  $P < 0,1$ . Как видно из таблицы, значительное снижение тревожности выявлено у школьников - 6,0 и 2,0 баллов,  $P < 0,05$ . Учащиеся меньше стали полагаться на других людей (E) в ситуации фрустрации (3,0 и 1,5 баллов,  $P < 0,05$ ). Положительные изменения отмечаются в повышении аутоагрессивных оценок школьниками в ситуации фрустрации (1,9 и 3,8 баллов,  $P < 0,05$ ). Отмечаем повышение самооценки (I) школьниками по окончании исследования (4,6 и 6,5 баллов,  $P > 0,05$ ) Ситуации становятся контролируемыми, управляемыми, в связи с этим выравнивается миролюбие (M) школьников (1,7 и 2,8 баллов,  $P < 0,05$ ) Увеличивается число благополучных ситуаций у школьников в ситуациях фрустрации по предложенной программе (0,3 и 1,4 баллов,  $P < 0,05$ ) Педагогические приемы снижают не только психическую напряженность школьников, но и снимают импульсивность, раздражительность, создают конструктивные пути в разрешении фрустрирующих ситуаций (1,5 и 2,4 баллов,  $P < 0,05$ ).

Результаты педагогического эксперимента показали, что внедрение в практику работы учителей физической культуры специально разработанных педагогических приемов благотворно влияет на снижение психической напряженности, повышает психическую устойчивость учащихся к фрустрирующим ситуациям.

Воздействие в комплексе всех средств показало, что в экспериментальном классе определены статистически значимые различия по показателю - E (тревожность).

Таблица 4 – Результаты педагогического эксперимента, показывающие изменения тревожности школьников

Классы	Кол-во испытуемых	Группа испытуемых	X±m		t	P
			эксперимент начало	эксперимент окончание		
7-е	20	ЭГ	4,2±0,7	2,3±0,6	3,17	<0,01
	21	КГ	4,4±1,0	5,7±1,4	0,63	>0,05

ЭГ- экспериментальная группа

КГ- контрольная группа

Результаты педагогического эксперимента показали, что произошли изменения и в агрессивности школьников экспериментальной группы (таблица 5).

Экспериментальные данные получены по показателю - E, который обозначает, что в ситуации фрустрации школьники полагаются на других людей. По таблице мы видим, что школьники экспериментальной группы меньше полагаются на других людей в ситуации фрустрации.

Таблица 5 – Результаты педагогического эксперимента, показывающие изменения агрессивности учащихся

Классы	Кол-во испытуемых	Группа испытуемых	X± m эксперимента		t	P
			начало	окончание		
7-е	21	ЭГ	3,8±0,8	1,2±0,5	2,89	<0,01
	20	КГ	7,2±0,8	7,5±1,2	0,25	>0,05

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о снижении экстрапунитивных реакций школьников по типу и направленности. Аналогичные изменения отмечаем и по интрапунитивным реакциям школьников. Направленность интрапунитивных реакций свидетельствует об изменении качественного состава аутоагрессии.



Результаты, полученные по этому показателю, дают наиболее высокий уровень нравственных ответов.

Незначительное число ответов у интрапунитивных школьников отмечаем в ситуации фрустрации до эксперимента, а после воздействия комплексной программы произошло изменение этого показателя.

Анализ интрапунитивных реакций исследования показывает позитивные сдвиги в экспериментальном классе в большей степени, чем в контрольном. Снижение интрапунитивных реакций указывает на внутреннее благополучие школьников. Многие учащиеся воспринимают фрустрирующие ситуации менее стрессогенно, имеют достаточно умений и навыков по выходу из состояния психической напряженности. В работе со школьниками особое внимание обращалось на средства, методы, приемы в управлении психическим состоянием.

Снижение показателей интрапунитивного характера сказывается на повышении импунитивных реакций школьников. Импунитивные реакции свидетельствуют о том, что школьники не только оказались под воздействием комплексной программы, но и получили достаточно знаний о влиянии психической напряженности на человека. В импунитивную реакцию входили ответы: М – безразличия к фрустрации, /М/ - миролюбия и умения полагаться на время, обстоятельства, которые сами собой разрешат возникшую проблему. По таблице мы видим, что безразличие к фрустрации у школьников возрастает. Эти показатели реакции у школьников оказались наиболее позитивными по сравнению с другими показателями.

Если преобладают ответы по показателю миролюбия, то они свидетельствуют о благодушии, желании поддержать покой путем общего согласия, что направляет школьников на теплые, дружеские отношения в коллективе. Полученные ответы типа «М» свидетельствуют о зрелости личности и умении держать паузу в напряженной ситуации.

Анализ результатов по окончании педагогического эксперимента показал, что комплексная программа управления психическим состоянием

школьников дает высокие показатели достоверности.

Апробированная программа в педагогическом эксперименте работает и на снижение заболеваемости школьников, хотя педагогический эксперимент направлен был не на изучение этой проблемы, а на управление психическим состоянием школьников. Этот эффект определили в следующем: в снижении заболеваемости, которая составила в экспериментальном классе - 34,8% ( $P < 0,05$ ), а в контрольном только – 5,9% ( $P < 0,05$ ) (таблица 6).

Таблица 6 – Изменение пропусков занятий по болезни у школьников по окончании педагогического эксперимента (в часах)

Группа испытуемых	Педагогический эксперимент		Изменение %	Уровень значимости
	Начало	Окончание		
ЭГ	483/23	315/15	34,8	$< 0,05$
КГ	442/21	416/12	5,9	$< 0,05$

Примечание: в числителе указан годовой пропуск занятий, в знаменателе – количество пропусков, приходящихся на одного ученика.

Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты показали достоверные различия у мальчиков и девочек 7 класса по физической подготовленности на основании обследования по следующим тестам, динамометрия станочная, динамометрия правой и левой кисти, подтягивание, упражнение на гибкость, бег на 60 м, прыжок с места при ( $P < 0,05$ ) (табл.9, 10). Таблицы показывают, что в педагогическом эксперименте не выявлено достоверных различий у девочек в тесте на выносливость, а у мальчиков на выносливость и прыжок с места ( $P > 0,05$ ). Выявленная недостоверность различий объясняется тем, что программа управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры направлена на психическое состояние, психическую напряженность, фрустрацию, агрессивность, тревожность. Об этом свидетельствуют результаты основного педагогического эксперимента, показанного в таблицах 3-10.

Сравнительные результаты физической подготовленности

экспериментальной группы (табл.7-8) показали, что прирост в среднем по классу составил в динамометрии становой 3,3%. динамометрии правой кисти 8,5%, - левой кисти 6,8%, в подтягивании 19,2%, в упражнении на гибкость 19,4%. беге на 60 м 5,2%. Результаты основного педагогического эксперимента показывают эффективность программы в воздействии не только на психическое состояние, но и на физическую подготовленность школьников.

Таблица 7 – Показатели физической подготовленности мальчиков 7-ого класса основного педагогического эксперимента

№	Тесты	Группы испыту - емьх	X±m эксперимента		X	P
			начало	окончание		
1	Динамометрия становая, кг	ЭГ	75,6±0,9	77,7±0,8	2,62	<0,01
		КГ	76,2±0,8	76,8±0,8	0,53	>0,05
2	Динамометрия правой кисти, кг	ЭГ	27,3±0,5	29,8±0,6	4,75	<0,01
		КГ	26,7±0,6	27,0±0,5	0,37	>0,05
3	Динамометрия левой кисти, кг	ЭГ	25,8±0,6	27,4±0,5	3,20	<0,01
		КГ	24,5±0,7	24,8±0,6	0,50	>0,05
4	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	ЭГ	5,8±0,7	7,2±0,6	2,33	<0,05
		КГ	6,1±0,6	6,6±0,5	1,00	>0,05
5	Прыжок в длину с места, см	ЭГ	168,2±1,0	170,3±10,9	1,61	>0,05
		КГ	170,0±0,8	170,8±0,7	1,14	>0,05
6	Гибкость, см	ЭГ	6,3±0,3	6,9±0,2	3,00	<0,05
		КГ	5,9±0,5	5,5±0,6	0,66	>0,05
7	Бег 60 м, с	ЭГ	10,4±0,3	9,7±0,2	3,50	<0,01
		КГ	10,0±0,2	9,8±0,3	1,00	>0,05
8	Бег 1500 м, с	ЭГ	458,0±0,8	456,0±0,9	1,66	>0,05
		КГ	461,0±0,9	462,0±0,8	1,25	>0,05

Таблица 8 - Показатели физической подготовленности девочек 7-ого класса основного педагогического эксперимента

№	Тесты	Группы испыту- емых	X±m эксперимента		T	P
			начало	окончание		
1	Динамометрия становая,	ЭГ	57,8±0,9	60,0±0,8	2,75	<0,05
2	Динамометрия правой кисти, кг	КГ	58,0±0,7	58,7±0,6	1,16	>0,05
		ЭГ	18,6±0,5	20,5±0,4	4,75	<0,01
3	Динамометрия левой кисти, кг	КГ	17,0±0,6	18,0±0,5	1,66	>0,05
		ЭГ	16,2±0,4	17,4±0,5	2,40	<0,05
4	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	КГ	15,6±0,6	16,0±0,7	0,70	>0,05
		ЭГ	10,8±0,5	12,3±0,4	3,75	<0,01
5	Прыжок в длину с места, см	КГ	11,0±0,7	11,6±0,6	1,00	>0,05
		ЭГ	152,4±0,8	154,0±0,7	2,57	<0,05
6	Гибкость см	КГ	150,3±0,9	150,8±0,9	0,55	>0,05
		ЭГ	4,2±0,6	2,7±0,4	3,75	<0,01
7	Бег 60 м, с	КГ	3,7±0,5	3,6±0,6	1,66	>0,05
		ЭГ	11,0±0,2	10,6±0,1	2,00	<0,1
8	Бег 1500 м, с	КГ	11,4±0,2	11,1±0,2	1,50	>0,05
		ЭГ	572,0±0,8	571,0±0,6	1,66	>0,05
		КГ	566,0±0,9	565,0±0,8	1,25	>0,05

Таким образом, полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что можно рекомендовать предложенную методику общеобразовательным школам для управления психическим состоянием учащихся на уроках физической культуры.

Достоверное улучшение результатов отмечаем в снижении агрессивности школьников в экспериментальной группе. Выявлено также значительное снижение тревожности выявлено у школьников. Учащиеся меньше стали полагаться на других людей в ситуации фрустрации. Положительные изменения отмечаются в повышении аутоагрессивных оценок

школьниками в ситуации фрустрации. Отмечается повышение самооценки. Ситуации становятся контролируемыми, управляемыми, в связи с этим выравнивается миролюбие школьников. Увеличивается число благополучных ситуаций у школьников в ситуациях фрустрации по предложенной программе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Воспитывается личность в целом; изменение одного нравственного качества сказывается и на проявлении других нравственных качеств, на всем поведении ребенка.

Результаты воспитательного процесса носят неоднозначный характер: одно и то же воспитательное воздействие в разных ситуациях и у разных учащихся может дать разные результаты: от эмоционального потрясения личности до полного равнодушия к педагогическому воздействию.

Система воспитательных средств должна быть изменчивой, учитывать возраст, пол, степень коллективистических отношений и т.д. Следует учитывать как роль условий жизни, так и биологического развития организма, не переоценивая, но и не недооценивая как тот, так и другой факторы. Поэтому воспитание школьников в определенные возрастные периоды имеет свою специфику.

Педагогические приемы, использованные нами в экспериментальной работе, снижают не только психическую напряженность школьников, но и снимают импульсивность, раздражительность, создают конструктивные пути в разрешении фрустрирующих ситуаций.

Снижение интрапунитивных реакций указывает на внутреннее благополучие школьников. Многие учащиеся воспринимают фрустрирующие ситуации менее стрессогенно, имеют достаточно умений и навыков по выходу из состояния психической напряженности. В работе со школьниками особое внимание обращалось на средства, методы, приемы в управлении психическим состоянием.

Комплексная программа управления психическим состоянием школьников дает высокие показатели достоверности. Программа оказывает воздействие не только на психологический профиль личности, но и благотворно влияет на снижение уровня заболеваемости, а результативность занятий физическими упражнениями достоверно возрастает.

Проведенное исследование позволяет сформулировать **выводы:**

1 В комплекс мер по оптимизации психического состояния подростков в процессе физического воспитания предлагается использовать следующие средства физического воспитания: педагогический тренинг; педагогические приемы; физические упражнения; элементы видов спорта; точечный массаж.

Снижению тревожности и агрессивности подростков будет способствовать целенаправленное решение задач правового воспитания, воспитания дисциплинированности и этики поведения непосредственно в процессе физического воспитания, так как формирование физической культуры личности подростков осуществляется в тесной взаимосвязи физического и духовного воспитания.

2 Для снижения агрессивности и тревожности учеников 7-х классов в рамках занятий по физической культуре нами была разработана программа, учитывающая:

- условия социальной среды и ее влияние на психическую напряженность школьников, учителей;
- проявление различных форм психической напряженности в классе;
- определение типа и направленности реакции школьников в ситуации фрустрации;
- учет психической напряженности, проявляемой школьниками в учебном процессе.

С целью целенаправленного воздействия на агрессивность, тревожность школьников во время занятий был разработан и систематизирован комплекс педагогических приемов. Педагогические приемы были систематизированы по направленности. Первую группу составили приемы, снижающие тревожность у школьников; учитывалась склонность учащихся к преодолению сложных фрустрирующих ситуаций, вызывающих у них опасность, страх, неуверенность, боязнь в ходе учебного процесса. Вторую группу составили приемы, снижающие агрессивность; учитывались степень и уровень развития психической напряженности, протекание возникшей фрустрационной ситуации, эмоциональное

настроение и нравственный потенциал учащихся.

3 Результативность предложенной методики доказывается достоверным улучшением результатов в снижении агрессивности школьников в экспериментальной группе, значительное снижение тревожности. Учащиеся меньше стали полагаться на других людей в ситуации фрустрации. Отмечено повышение самооценки школьниками экспериментальной группы по окончании исследования. Результаты педагогического эксперимента показали, что внедрение в практику работы учителей физической культуры специально разработанных педагогических приемов благотворно влияет на снижение психической напряженности, повышает психическую устойчивость учащихся к фрустрирующим ситуациям.

Кроме того, занятия с использованием предложенных средств и условий способствуют снижению уровня заболеваемости. Также, результативность занятий физическими упражнениями достоверно возрастает, что выразилось в приросте уровня развития физических качеств



## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М.Аболин. - Казань: Университет, 2011. - 261с.
- 2 Абдульханова-Славская, КН. Деятельность и психология личности подростка / К.Н.Абдульханова-Славская. - М.: Наука, 1980. - 335с.
- 3 Амонашвили, Ш.А. Обучение. Оценка. Отметка / Ш.А.Амоношвили. – М.: Просвещение, 1980. – С.23-49
- 4 Аракслова, Г. Г. Учителям и родителям о психологии подростка / Г.Г.Аракслова. – М.: Высшая школа, 1990. - 304с.
- 5 Аршавский, И.А. Основы возрастной периодизации / И.А.Аршавский //Возрастная физиология. - Л.: Наука, 1978. - С. 63.
- 6 Асмолов, А.Г Личность как предмет психологического исследования /А.Г.Асмолов. – М.: Просвещение, 1984. - С.74-79.
- 7 Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А.Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978.- 223с.
- 8 Байков, В.Л. Воспитание психической устойчивости у юношей 9-10 классов на уроках гимнастики / В.Л.Байков // Физическая культура в школе. - 2016. - № 5. - С. 19-22.
- 9 Байярд, Р.Т. Ваш беспокойный подросток / Р.Т.Байярд. - М.: Просвещение, 1991. - С. 37-52.
- 10 Багдарян, Г.И. Физическая культура и спорт – важное средство профилактики правонарушений несовершеннолетними и перевоспитание «трудных» подростков / Г.И.Багдарян // Теория и практика физической культуры. - 2015. -№ 3. - С.35-36.
- 11 Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К.Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт. 1988. - 207с.
- 12 Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека / В.К.Бальсевич //Теория и практика физической культуры - 1991.

– №7. – С.37-39.

13 Берне, Р.Д. Развитие Я - концепции и проблемы воспитания / Р.Д.Берне. – М.: Психолог, 2016. – 159 с.

14 Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И.Божович - М.: Просвещение. 1968. - 464с.

15 Волков, И.П. Вопросы медико-психологического обеспечения учебно-тренировочного процесса / И.П.Волков // Теория и практика физической культуры. – 1984. - № 7. - С.5-7.

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

17 Горбунов, Г.Д. Психопедагогика в спорте / Г.Д.Горбунов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. -207с.

18 Гужаловский, А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития / А.А.Гужаловский // Теория и практика физической культуры. - 1977. - №7. - С.37-39.

19 Давыдов, В.В. Современная общая психология и психология спорта / В.В.Давыдов // Теория и практика физической культуры. – 1975. - № 2. - С.9-13.

20 Дубровина, И.В. Формирование личности старшеклассника / И.В.Дубровина. - М.: Педагогика, 1989. -118с.

21 Ильин, В.С. Формирование личности школьника. - М.: Педагогика, 1984 -144с.

22 Кабанов, Ю.М. Критические периоды развития статического и динамического равновесия школьников 1-11 классов / Ю.М.Кабанов // Теория и практика физической культуры. - 2016 - № 1. - С.17-18.

23 Коган, В.Е Психогенные формы школьной дезадаптации / В.Е.Коган // Вопросы психологии. -2017. - № 4. - С.90-94.

24 Колчина, Л.П. Связь поведенческого, вербального показателей социальной агрессивности и агрессивности при фрустрации / Л.П.Колчина. - Пермь: Изд-во ППУ, 2006. – С.45-49.

- 25 Комсов, Д.В. Учителю о психологии и физиологии подростка /Д.В.Комсов, И.Ф.Мячиков. – М.: Просвещение. 1986. - 147с.
- 26 Кретти, Б.Д. Психология в современном спорте / Б.Д.Кретти. – М.: Академия, 2015. – 345 с.
- 27 Крылов, Д.Н. Критический период в психофизиологическом развитии детей и подростков / Д.Н.Крылов. – М.: Медицина, 1985 – 334с.
- 28 Кулагина, И.Ю. Возрастная психология / И.Ю.Кулагина. – М.: Изд-во: РОУ, 2015. – 17 5с.
- 29 Личко, А.Е. Психопатия и акцентуация характера у подростков / А.Е.Личко. - Л.: Медицина. 1983. - 256с.
- 30 Лозовцева, В.Н. Роль учителя в преодолении конфликтов между подростками, одноклассниками // Вопросы психологии. – 2011. - № 1 - С.78-79.
- 31 Ломов, Б.Д. Когнитивные процессы как процессы психического отражения / Б.Д.Ломов. - М.: Наука, 1986 - 206 с.
- 32 Лубовский, Д.В. О применении теста фрустрации Розенцвейга в школьной психодиагностике / Д.В.Лубовский // Вопросы психологии. - 2015. - № 3. - С.151-154.
- 33 Любошерский, А.Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков / А.Е.Любошерский. - М.: Педагогика, 1979 – 96 с.
- 34 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ.культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
- 35 Михеев, А.И. О некоторых условиях снижения тревожности, агрессивности у детей в процессе физического воспитания / А.И.Михеев, В.И.Сиваков // Физическое воспитание как средство привлечения подростков к общественно полезной деятельности в условиях непрерывного педагогического процесса: Тезисы I Всесоюзн. научно-практ. конф., М., 2010. -

С.42-43.

36 Мишин, О.В. Психологические условия становления личности подростка и юноши в обстановке социального кризиса / О.В.Мишин // Мир в психологии, и психология в мире. – 2012. - № 9. - С.47-57.

37 Моделирование педагогических ситуаций / Под ред. Ю.Н.Кулюткина. - М.: Акмеус, 2016. – 59 с.

38 Муровцева, О.В. Теоретические посылки методики перевоспитания подростков в спортивном коллективе / О.В.Муровцева // Спорт. Молодежь. Воспитание: Сб. научн. трудов. – Минск: 2009. - С.433-446.

39 Найн, А.Я. Технология бесконфликтного обучения с подростками: Методические рекомендации / А.Я.Найн. - Челябинск: УралГУФК, 2017. – 46 с.

40 Натазанова, Э.Ш. Педагогические ситуации в воспитании школьников / Э.Ш.Натазанова. - Воронеж: ВГПУ, 2011. – 117 с.

41 Невский, И.Н. Роль субъективного фактора в обучении и воспитании школьников / И.Н.Невский // Начальная школа. – 2014. - № 3. - С. 13-16.

42 Осипов, М.Н. Некоторые приемы педагогического воздействия на учеников / М.Н.Осипов // Физкультура в школе. - 2015.- № 10. - С.34-36.

43 Особенности обучения и психического развития школьников 13-14 лет / Под ред. И.В.Дубровиной, Б.С.Круглова. - М.: Педагогика, 1988 - С.47-52.

44 Пономарев, Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н.И.Пономарев. - М.: Физкультура и спорт. 1970. – 275 с.

45 Прихожан, А.М. Школьная тревожность и самооценка в старшем подростковом возрасте / А.М.Прихожан. - М.: Логик-пресс, 2017. – 288 с.

46 Ратов, И.П. К перспективам оптимизации подбора упражнений для массовой физической культуры и условия их применения / И.П.Ратов // Теория и практика физической культуры. – 2008. - №1. - С.11-14.

47 Семенюк, Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции / Л.М.Семенюк // Мир психологии и психология в мире. – 2014. - № 9. - С. 57-63.

48 Сиваков, В.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении подростков / В.И.Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2009. - № 2. - С.21-22.

49 Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С.М.Громбаха. - М: Медицина, 1988. – 272 с.

50 Эльконин, Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д.Б.Эльконин // Вопросы психологии. – 1971. - № 4. - С.44-52.

51 Яновская, М.Г. Эмоциональные аспекты физического воспитания / М.Г.Яновская. – М.: РГУФК (ГЦОЛИФК), 2014. – 157 с.