

ВЛИЯНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Шемет Ж.К.,
Степанова О.,*

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
Республика Беларусь

В процессе физического воспитания уделяется большое внимание формированию эмоциональной сферы личности учащихся.

Эмоции представляют собой одну из важнейших сторон психических процессов, характеризующих переживание человеком действительности, так как отражают личную значимость внешних и внутренних стимулов, событий в форме переживаний. Под эмоциональной сферой личности понимается комплекс эмоций и чувств, обеспечивающих эмоциональный механизм регуляции деятельности, в том числе и двигательной [1, 2, 4]. Эмоциональная сфера человека развивается и изменяется на протяжении всей его жизни. Каждый школьный период характеризуется особенностями проявления эмоций и чувств.

Младший школьный возраст связан с поступлением ребенка в школу и охватывает период жизни от 6–7 до 10–11 лет. В этот период изменяется и эмоциональная сфера ребенка. Преобладание процессов возбуждения и подвижность нервных процессов определяют повышенную эмоциональность младших школьников, что в первую очередь, проявляется в чувствительности ребенка к окружающему миру. Однако эмоции приобретают более уравновешенный характер, по сравнению с дошкольниками, и дети начинают управлять своим настроением.

Наблюдаются существенные различия в эмоциональной сфере мальчиков и девочек. При этом мальчики чаще и в большей степени проявляют агрессивность, по сравнению с девочками.

В общем, эмоциональную сферу младших школьников можно охарактеризовать следующими особенностями:

- окрашенностью восприятия, воображения умственной и физической деятельности, эмоциональными переживаниями, что проявляется в непосредственности и откровенности их выражения – радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия;

- большой эмоциональной неустойчивостью, что проявляется в частой смене настроения (на общем фоне жизнерадостности, бодрости, веселости, беззаботности), склонности к кратковременным и бурным аффектам;

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

- эмоции и чувства свои и других людей слабо осознаются и понимаются; мимика других воспринимается часто неверно, так же, как и истолкование выражения чувств окружающими, что приводит к неадекватным ответным реакциям младших школьников [3, 4].

Младшие школьники, как правило, положительно относятся урокам физической культуры, так как они удовлетворяют выраженную в этом возрасте потребность в движении.

На уроке физической культуры большое внимание должно уделяться управлению эмоциями, так как помимо формирования физических качеств, он служит для эмоциональной разрядки, а многие физические упражнения, например, дыхательные, способствуют снятию эмоционального напряжения, регулируют психическое состояние.

Эмоциональный механизм включается непроизвольно при существующем рассогласовании между имеющейся и необходимой информацией о ситуации, например, когда нужно принимать решение. Наиболее интенсивно эмоции возникают в значимой ситуации. Поэтому немаловажную роль в формировании эмоциональной сферы играют подвижные игры, использование игрового и соревновательного методов, делает наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных

задач [5]. Урок физической культуры и здоровья формирует также эстетические и нравственные чувства.

Также созданию положительного эмоционального фона на уроке, как способу повышения активности учащихся, способствует четкая организация урока, проведение сюжетных уроков с использованием обычного программного материала, музыкальное сопровождение, поведение самого учителя и многие другие факторы [2].

Одним из доступных методов изучения личности учащихся на уроке физической культуры является наблюдение, которое состоит в анализе фактов, случаев, особенностей поведения и позволяет собрать многочисленные сведения об учащихся в естественных условиях. Наблюдение рекомендуется вести за каждым учеником на протяжении всего урока физической культуры, что дает возможность оценить эмоциональную сферу личности учащегося, планировать индивидуальную воспитательную работу. Можно использовать и другие методы изучения эмоциональной сферы.

В целях изучения влияния урока физической культуры на эмоциональную сферу личности младших школьников было проведено исследование. Выборку составили 20 учащихся 3 класса (14 девочек и 6 мальчиков) 147 средней школы г. Минска с художественным уклоном.

Урок физической культуры и здоровье проходил на стадионе. В подготовительной части использовались строевые упражнения, разновидности бега и ходьбы, ОРУ. В основной части урока мальчики и девочки прыгали на скакалке, играли в ручной мяч. В заключительной части была совершена прогулка по лесопарковой зоне, где ребята играли в «Салки» и дышали свежим воздухом.

Эмоциональная сфера младших школьников изучалась до и после урока физической культуры и здоровье с помощью методики «Цветопись настроения» (А.Н. Лутошкина). Суть ее – в оценке членами групп своих эмоциональных отношений, а также в оценке общей эмоциональной атмосферы группы за определенный отрезок времени, выражаемой при помощи следующих цветов: красного, оранжевого, желтого, зеленого, синего, фиолетового и черного. Каждый цвет символизирует определенное настроение и сопровождается соответствующей словесной характеристикой.

Анализ полученных результатов показал, что общие цветовые синдромы учащихся до урока и после оцениваются как «ковровые», т. е. представлена пестрота цветов, означающая отсутствие единства в настроении.

До урока физической культуры и здоровье красный цвет выбрали 9 человек (45 %), оранжевый – 2 (10 %), желтый – 3 (15 %), зеленый – 3 (15 %), синий – 1 (5 %), фиолетовый – 2 (10 %), и черный цвет не выбрал ни один учащийся. Выбор цветов характеризует различное настроение: от восторженного до грустного. В целом отмечен позитивный характер эмоциональной сферы учащихся, что говорит о том, что дети с радостью шли на урок физической культуры и здоровья.

После урока физической культуры цветовой спектр несколько изменился: красный цвет выбрали 12 учащихся (60 %), оранжевый – 4 (20 %), зеленый – 1 (5 %), синий – 1 (5 %) и черный цвет выбрали 2 человека (10 %). Как и в первом случае, цветовой спектр характеризуется преобладанием различного настроения у детей, но в целом заметно увеличение количества учащихся с восторженным и радостным настроением.

Сравнивая показатели выбора цветов мальчиков и девочек, было установлено, что у мальчиков до урока наблюдался выбор следующего спектра: красный – 3 человека (15 %), оранжевый – 1 (5 %), зеленый – 1 (5 %), синий – 1 (5 %). После урока физической культуры выбор цветовой гаммы практически не изменился: красный выбрали 4 человека (20 %) и зеленый и синий, как и до урока – 2 человека (10 %). Это свидетельствует о том, что как до, так и после урока физической культуры у мальчиков наблюдалось восторженное, спокойное и грустное настроение.

У девочек до урока физической культуры и здоровье показатели были следующими. Красный цвет выбрали 6 девочек (30 %), оранжевый – 1 (5 %), желтый – 3 (15 %), зеленый – 2 (10 %) и фиолетовый – 2 (10 %). После урока произошли некоторые изменения. Не были

выбраны как до урока желтый, зеленый и фиолетовый цвета, красный выбрали 8 человек (40 %), оранжевый – 4 (20 %) и черный цвет выбрали 2 девочки (10 %). Выбор последнего, по-видимому, обусловлен агрессивным поведением мальчиков по отношению к девочкам при прогулке в лесопарковой зоне. В основном у девочек преобладало восторженное и радостное настроение, что отмечает положительный характер влияния урока физической культуры и здоровья на эмоциональную сферу девочек.

Количественный показатель эмоциональной сферы (А) учащихся до урока физической культуры и здоровье составил $1,45 \pm 1,76$, после урока – $1,9 \pm 1,99$, что говорит о приподнятом настроении младших школьников до урока и некотором его улучшении после него. Улучшение общего эмоционального фона составило 21,6 %. Достоверных различий по показателям не обнаружено, что может быть обусловлено непродолжительностью проведения эксперимента, а также небольшой выборкой испытуемых. У мальчиков до урока он составил – $1,67 \pm 1,75$, после урока – $1,83 \pm 1,83$ (увеличение составило 11,1 %); у девочек до урока составил – $1,36 \pm 1,82$, после – $1,92 \pm 2,12$ (увеличение составило 31,6 %).

Результаты проведенного исследования показали, что эмоциональный фон является важным показателем удовлетворенности учащихся уроком физической культуры и здоровья. Он возникает с момента ожидания урока и может оставаться неизменным, либо изменяться на всем его протяжении. В нашем случае произошли хоть и незначительные, но все же положительные изменения эмоциональной сферы младших школьников. При этом эмоциональный настрой менялся по ходу урока в зависимости от самочувствия учащихся, проявляемого ими интереса к его содержанию, выполнению упражнений.

Таким образом, можно сделать вывод, что эмоциональная сфера младших школьников напрямую зависит от содержания той деятельности, которая преобладает на уроке. Использование описанного метода изучения проявлений эмоциональной сферы младших школьников, не только в течение одного урока, но в динамике, позволит повысить эффективность процесса управления поведением и деятельностью учащихся.

1. Волков, Б.С. Детская психология: логические схемы / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 256 с.

2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учебник для ин-тов и фак-тов физ. культуры / Е.П. Ильин. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.

3. Психология: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.

4. Словарь-справочник по возрастной и педагогической психологии / под ред. М.В. Гамезо. – Педагогическое общество России, 2001. – 128 с.

5. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ НА ОСНОВЕ ЦЕННОСТЕЙ ОЛИМПИЗМА

Щербашин Я.С.,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Украина

Актуальность. В мировой практике все больше уделяется внимание олимпийскому образованию – мощному средству воспитания подрастающего поколения [1, 2, 3]. Это объясняется поиском новых эффективных путей выхода из критической ситуации, связанной с воспитанием. Возрастающая детская преступность, агрессия, беспризорность, рост числа самоубийств, а также злоупотребление алкоголем, распространение наркомании и других вредных привычек среди подрастающего поколения являются следствием кризисных явлений в современной системе образования и воспитания молодежи. Одним из современных направлений гуманизации системы образования и воспитания, в котором приоритет отдается общечеловеческим ценностям, является построение учебно-