

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.Ю.Близневский

«_____» _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ НА
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Научный руководитель _____ канд. пед. наук, доцент Н.В.Соболева

Выпускник _____ В.М.Шпнёва

Нормоконтролер _____ О.В.Соломатова

Красноярск 2020

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Влияние физкультурного мероприятия на эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста» выполнена на 64 страницы, содержит 7 рисунков, 11 таблиц, 50 использованных источников и 3 приложения.

**ФИЗКУЛЬТУРНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ, МЕТОДИКА,
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ.**

Мы предполагаем, что физкультурное мероприятие положительным образом влияет на эмоциональное состояние детей, а именно: увеличивается активность, улучшается настроение и самочувствие, снижается уровень тревожности.

Цель исследования – определить влияние физкультурного мероприятия на эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста.

Объект исследования – организация физкультурного мероприятия для детей младшего школьного возраста. Предмет исследования: эмоциональные состояния детей младшего школьного возраста.

В работе использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, опрос, наблюдение, эксперимент, методы математической статистики.

Полученные результаты экспериментального исследования показали, что увеличилась активность, улучшилось настроение и самочувствие, а также снизился уровень тревожности. Что и говорит о положительном влиянии физкультурного мероприятия на эмоциональные состояния на младший школьный возраст.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты проведения физкультурного мероприятия в физическом воспитании.....	6
1.1 Характеристика физкультурного мероприятия	6
1.1.2 Особенности проведения эстафеты	11
1.1.3 Значение физкультурного мероприятия в развитии детей младшего школьного возраста	13
1.1.4 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста	14
1.2 Эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста.....	15
1.2.1 Проявление эмоционального состояния детей в жестах, позах и мимике.....	18
1.3 Теоретические основы методики психоэмоционального состояния ребенка.....	22
2 Методы и организация исследования.....	26
2.1 Методы исследования.....	26
2.2 Организация исследования	30
3 Результаты исследования.....	32
3.1 Сценарий физкультурного мероприятия	32
3.2 Результаты тестирования	40
Заключение.....	50
Список литературы.....	52
Приложения А – В.....	56

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данного вопроса заключается в том, что физкультурные мероприятия проводятся с целью полноценного решения задач физического воспитания, по двигательной активности, формировании здорового образа жизни школьников. Младший школьный возраст – это этап, когда у ребенка в особенности выражается потребность в физической деятельности.

Исследования Д. Н. Исаева показали, что среди причин ухудшения нервно-психического здоровья учащихся, связанных со школой, первое место занимает их перегрузка, то есть неспособность справиться с возложенной на них учебной нагрузкой; второе место – отношение педагога, порой несправедливое, унижающее достоинство ученика; третье –неприятие детским коллективом, смена его и т. д [11].

В научных исследованиях показано, что в учреждениях с интенсификацией процесса обучения (гимназиях, лицеях, авторских школах) фактический объем недельной нагрузки (время, затраченное в образовательном учреждении и на выполнение домашних заданий) приводит к увеличению «рабочего дня» школьника до 10-12 часов для учащихся начальных классов. Недостаток времени учащиеся компенсируют за счет сна, в том числе ночного, и двигательной активности (75 % школьников находятся в состоянии гиподинамии) [11].

Школа дает много нагрузки интеллектуальной и совсем мало физической и трудовой, что является фактором, негативно влияющим на здоровье детей, в частности на их эмоциональное состояние. Выбранная нами тема исследования является не спонтанной.

Объект исследования – организация физкультурного мероприятия для детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста.

Цель исследования – определить влияние физкультурного мероприятия на эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. На основе анализа научно-методической литературы рассмотреть характеристику физкультурного мероприятия, его значения в организации досуга для детей младшего школьного возраста, изучить эмоциональные состояния детей младшего школьного возраста.

2. Разработать сценарий физкультурного мероприятия для детей младшего школьного возраста.

3. С целью определения эмоциональных состояний младших школьников провести опрос САН, цветовой тест Люшера, наблюдение за жестами, позами и мимикой в процессе мероприятия по методике Макса Эггерта.

4. Экспериментальным путем определить влияние физкультурного мероприятия на эмоциональные состояния детей младшего школьного возраста.

Методы исследования: анализ литературных источников, опрос, наблюдение, эксперимент, методы математической статистики.

Гипотезой данной работы является предположение о том, что применение физкультурного мероприятия положительным образом влияет на эмоциональное состояние детей, а именно: увеличивается активность, улучшается настроение и самочувствие, снижается уровень тревожности.

1 Теоретические аспекты проведения физкультурного мероприятия в физическом воспитании

1.1 Характеристика физкультурного мероприятия

Статья 2 Федерального закона о спорте закрепляет следующий основной понятийный аппарат, касающийся физкультурных мероприятий: физкультурные мероприятия – организованные занятия граждан физической культурой [35].

Для решения проблемы здорового образа жизни и укрепления здоровья детей, были разработаны физкультурные мероприятия для школьников как одна из форм привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Важную роль физкультурных мероприятий в воспитании отмечали А.С. Макаренко, Н.К. Крупская. Они утверждали, что каждое мероприятие является ценным в первую очередь на лучшее исполнение вольных упражнений, массовых танцев; на изготовление спортивного инвентаря; на лучший рассказ, рисунок, стихотворение, песню на физкультурную тему; на лучшую коллекцию открыток, пословиц и поговорок о спорте [41].

Организация и проведение физкультурного мероприятия далеко не простое дело. Успех его зависит от многих факторов, которые необходимо учитывать и соблюдать, например - выбранная форма должна четко соответствовать содержанию мероприятия.

1) По составу детей необходимо разделить физкультурные мероприятия следующим образом:

- участниками физкультурного мероприятия могут быть учащиеся 1 - 11 классов.

- мероприятие осуществляется на основе объединения школьников одного возраста или близких по возрасту.

- мероприятие можно организовать как веселое соревнование, в котором могут принять участие не только родители, но и другие родственники.

2) По месту проведения физкультурные мероприятия подразделяются так:

- на спортивной площадке или стадионе;
- в природных условиях (в лесу, у водоема, в парке);
- в спортивном зале [41].

3) По двигательному содержанию физкультурные мероприятия делятся следующим образом:

- комбинированный. Строится на основе сочетания разных видов физических упражнений: гимнастики, подвижных и спортивных игр, спортивных упражнений;
- на основе спортивных игр. Физкультурное мероприятие можно организовать в том случае, если дети достаточно хорошо владеют техникой игры и знакомы с ее правилами;
- на основе спортивных упражнений. Такие мероприятия организуются на основе объединения нескольких сезонных видов спорта;
- на основе подвижных игр. Это наиболее распространенный вид физкультурного мероприятия. Оно не требует сложного инвентаря, специально оборудованной площадки;
- интегрированные. В программу этого праздника входит не только физические упражнения, но и элементы творческой деятельности (стихи, забавы).

4) На основе использованного инвентаря, пособий – это формальная классификация мероприятия: если в школе недостаточно спортивного инвентаря, то это не причина лишать детей мероприятия – данному инвентарю возможно найти замену:

- с использованием спортивного, физкультурного и туристического оборудования;

- с применением природного материала (листья деревьев, цветы, шишки, камни, пеньки, бревна, в соответствии с сезоном и природным материалом);
- с применением ручного или приспособленного инвентаря.

5) В зависимости от сезона - эта классификация физкультурного мероприятия традиционна (четыре сезонных мероприятия – осенний, зимний, весенний, летний) [41].

Время физкультурного мероприятия зависит от возраста. Для маленьких, не обладающих долгим вниманием, отводится до 30 минут, детям постарше достаточно одного часа.

При создании сценария физкультурного мероприятия, нужно сохранять его разнообразие, чтобы было интересно и детям, и взрослым.

Физкультурное мероприятие будет успешным, если ответственно спланировать его организацию и подготовку на трех основных этапах.

Первый этап – подготовительный – характеризуется определением тематики мероприятия, постановка задач и целей, уточнение возрастной аудитории; описание плана; определение хода и содержание мероприятия; создания сценария; заблаговременная покупка государственных писем; определение времени и места проведения мероприятия; одобрение решения со стороны администрации; решение организационных вопросов.

Коррекционный этап – подготовка оформления помещения; подготовка и проверка оборудования и инвентаря; объявление о предстоящем мероприятии.

Основной этап – проведение украшения зала; установка музыкального оборудования; осуществления мероприятия.

И завершающий этап характеризуется: оглашение результатов; разбор проведенного физкультурного мероприятия; дискуссия с коллегами и

приглашенными; описание опыта или разработка методических рекомендаций; распределение опыта работы, анализ работы.

Мероприятие будет эффективным при соблюдении главных требований: актуальность тематики, адекватность содержания, ответственность подготовки.

Проведение физкультурного мероприятия зависит главным образом от руководителя - преподавателя физической культуры. При соблюдении данных компонентов, я считаю, успех события обеспечен: способность войти в доверие учащихся, соблюдение возрастных и индивидуальных особенностей детей младшего школьного возраста, четкая и простая для понимания речь, педагогический такт, умение творчески выйти из сложной ситуации.

Необходимо, в ходе мероприятия, соблюдать воспитательные и образовательные принципы, цель, задачи, возраст учащихся, уровень физической подготовленности и тому подобное.

Физкультурные мероприятия школьников, посвящены чаще всего, известным датам. Подведению итогов спортивного года, соревнованиям «Семейный праздник», «Веселые старты», «23 февраля», «А ну-ка, девочки». Данные мероприятия могут проходить на стадионе, на спортивной площадке или в спортивном зале и в основном начинаются с торжественного приветствия всех участников соревнований [41].

Музыкальное сопровождение имеет большое значение в организации мероприятия. Особенность музыки в том, что она задает ритм для выполнения упражнений. Также необходима соревновательная атмосфера – необходимая основа любого праздника. Состязание укрепляет чувство принадлежности к своему коллективу, закрепляет навыки общения.

Физкультурные мероприятия и развлечения направлены не на совершенствование техники выполнение упражнений, а на закрепление положительных эмоций.

Главная задача ведущего физкультурного мероприятия, заранее сообщать информацию о программе мероприятия учащимся, заблаговременно изучить правила игр и перед началом праздника ознакомить участников и болельщиков с техникой безопасности.

В завершении физкультурного мероприятия, происходит построение команд. Жюри подводит итоги конкурсов и викторины. Система оценки результатов может быть различной.

Команды, занявшие призовые места награждаются грамотами. Все участники - сладкими призами.

Физкультурное мероприятие для ребенка 7-8 лет: это младшие школьники. Дети уже приспособлены, находят общий язык со сверстниками и младшими детьми. Развивается дух соперничества и способность к групповой деятельности. Внимание малоустойчивое. Ребенок такого возраста кажется неугомонным, но это обманчиво. Для такого возраста характерна разнообразная программа. Нужно уметь найти общий язык, задать им мотивацию, чтобы с большим азартом преодолевались спортивные препятствия.

Физкультурное мероприятие для ребенка 9-10 лет: это возраст исследователя. Ребенок прекрасно справляется с ориентированием в пространстве. Дети уже не так эмоционально зависимы от родителей, формируют собственные команды и кружки. Развивается чувство юмора и абстрактное мышление.

1.1.2 Особенности проведения эстафеты

Эстафета – это один из видов подвижных игр, характеризующийся совместной деятельностью команд направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. В играх-эстафетах команды соревнуются между собой в быстром и рациональном решении двигательных задач, прохождение различных препятствий [26].

Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей. Для координации действий и общего руководства играми-эстафетами появляется необходимость выделить из членов команды капитанов команд, подчинение которым является обязательным для всех игроков команды. В каждой игре-эстафете одновременно решается ряд задач:

- закрепление и совершенствование двигательных навыков;
 - развитие умения ориентироваться в пространстве;
 - развитие физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, координации движений, точности, быстроты реакции на сигнал и т. д.).
- Наряду с этим, у детей воспитываются самоуверенность, самостоятельность, решимость, дисциплинированность и возрастает интерес к занятиям. Происходит комплексное развитие физических и морально-волевых качеств детей [26].

Особенность игр-эстафет в том, что короткие по времени периоды повышенной двигательной активности чередуются с отдыхом, когда физическая нагрузка сведена к минимуму. Но эмоциональная насыщенность остается высокой, т. к. внимание детей к дальнейшему выполнению заданий не ослабевает. Поэтому на протяжении всей игры-эстафеты руководителю необходимо контролировать эмоциональную нагрузку, приучать детей проявлять чувство меры, не допускать излишнего азарта.

Нужно организовывать игры-эстафеты так, чтобы двигательные действия в них, усложнялись постепенно. Такая структура работы приводит детей к правильному выполнению движений, к исполнению основных правил в эстафете, обеспечивает повторение и закрепление усвоенных ранее навыков и умений, развивает умение детей передавать эстафету.

Следовательно, при подборе игр-эстафет необходимо учитывать [26]:

1. Педагогические задачи, которые будут решаться в играх-эстафетах.
2. Форму занятия, в которое включена игра-эстафета.
3. Состав команд по количеству участников, по двигательным способностям, и полу и по возрасту.
4. Уровень физической подготовленности детей.
5. Место проведения и условия игры-эстафеты: размеры зала или площадки, наличие инвентаря.
6. Состояние участников: характер их деятельности перед игрой-эстафетой и непосредственно после эстафеты [26].

Объяснение эстафет должно быть очень кратким, четким, понятным. После расстановки детей, им сообщается название и цель эстафеты, затем содержание, и в конце объяснения перечисляются основные правила. После всех указаний следует ответить на вопросы играющих, если они возникли. Первичное объяснение сопровождается показом движений капитанами; ребенок, показывающий движения, первый выполняет эстафету. Игра начинается по условному сигналу (команда, свисток, хлопок в ладоши, взмах рукой или флагом). Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у детей точность и быстроту двигательной реакции. Руководитель заранее сообщает детям о сигнале. Сигнал подается только тогда, как руководитель убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли соответствующие места [24].

1.1.3 Значение физкультурного мероприятия в развитии детей младшего школьного возраста

Необходимо, чтобы физкультурное мероприятие было направлено на здоровье, закаливание организма, активный отдых, физическое развитие, развитие двигательного режима.

Физкультурные мероприятия не допускают у школьников такие неблагоприятные проявления как использование алкоголя и наркотических веществ, отклоняющийся от общепризнанных норм поведения. Также помогают адаптации учащийся в школе. Предоставляют возможность развивать и закреплять такие качества как решимость, самостоятельность, убежденность, лидерские качества. Физкультурные мероприятия содействуют формированию старательного отношения к учебе, трудолюбия, коллективизма, готовности помочь в трудную минуту ребятам, гуманности, честности, воли к победе. Состязание между классами обеспечивают осуществления творческой активности, развивает здоровое соперничество, повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом.

После систематического введения в практику занятий физической культуры, можно выделить следующие результаты:

- развитие двигательной активности детей;
- увеличение количества школьников во внеклассных мероприятиях;
- профилактика заболеваний и оздоровления;
- сближение родителей и детей, сотрудничество родителей и школы в направлении физической культуры;
- знакомство с историей спорта, изучение правил соревнований;
- повышение интереса и мотивации к предмету «Физическая культура» [40].

1.1.4 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

Дубровина И.В., Акимова М.К., Борисова Е.М утверждали в своих трудах, что в младший школьный период происходит активное анатомо-физиологическое созревание организма. К 7 годам совершается морфологическое созревание лобного отдела больших полушарий, что осуществляется целенаправленное произвольное поведение, планирование и выполнение программ действий. К 6-7 годам увеличивается подвижность нервных процессов, отмечается большее, чем у дошкольников [10].

В целом, можно сказать, что у детей 7-10 лет основные свойства нервных процессов по своим характеристикам приближаются к свойствам нервных процессов взрослых людей. Вместе с тем эти свойства у отдельных детей еще очень неустойчивы, поэтому многие физиологи считают, что говорить о типе нервной системы у младших школьников можно лишь условно.

Из особенностей анатомо-физиологического созревания требуют внимание следующие моменты: развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности, что необходимо учитывать при обучении детей письму. Важно также иметь в виду неравномерность анатомо-физиологического созревания детей [10].

Костная и мышечная система. Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков различна. Так длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 -

9 лет. В учебном пособии Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова приводятся описания особенностей костной и мышечной системы [24].

Органы дыхания. К 1 классу решительно развивается структура легочной ткани, возрастает диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и увеличении слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не является серьезной опасностью. Частота дыханий уменьшается в 10 лет до 20 в минуту.

Сердечнососудистая система. Средняя частота пульса с 1 до 4 класса уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление 11-летнего ребенка в среднем - 110/70 мм рт.

Органы пищеварения. Пищеварительные железы хорошо сформированы, деятельно функционируют, пищеварение схоже со взрослыми. Частота опорожнения кишечника 1-2 раза в день [1].

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое значение нужно придавать всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

1.2 Эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста

Эмоциональное состояние – это более сложное психическое явление, которое включает в себя одну и более эмоций. Но, в отличие от эмоции, основной целью возникновения эмоционального состояния является поиск необходимых внутренних ресурсов или внешних возможностей для удовлетворения значимой потребности [26].

Младшие школьники еще недостаточно точно осознают свои эмоциональные состояния и не всегда правильно понимают чужие переживания. Дети не всегда точно ориентируются даже в выражении эмоций

(например, гнева, страха, ужаса, удивления), оценивая их расчлененными. Дети младшего школьного возраста гораздо легче понимают и осознают эмоции, происходящие в знакомых им жизненных ситуациях, но часто затрудняются выразить эмоциональные переживания словами. Легче различаются положительные эмоции, чем отрицательные, большие трудности наблюдаются в идентификации некоторых видов эмоций (удивление, вина, отвращение и др.).

В исследовании Н.А. Степановой выявлено, что в целом позитивное эмоциональное состояние на протяжении обучения в начальных классах обеспечивает положительное отношение к учебной деятельности учащихся с 1-го по 4-й класс [44].

Характер эмоциональных переживаний младших школьников во многом зависит от особенностей семейного воспитания. Г.Х. Махортова отмечает, что воспитание детей по типу «Авторитарная гиперсоциализация», «Маленький неудачник», «Отвержение» способствуют возникновению повышенного эмоционального напряжения у детей младшего школьного возраста.

Недостаточно совершенное восприятие и понимание эмоций и чувств, приводит к тому, что дети подражают взрослым в выражении эмоциональных состояний, и этим младшие школьники часто напоминают родителей и учителя по стилю общения с окружающими людьми. В отличие от дошкольников, которые предпочитают воспринимать только веселые и радостные картины, у младших школьников проявляется способность к эмоциональному сопереживанию при восприятии тягостных ситуаций и драматических конфликтов. Хотя младший школьник интенсивно эмоционально реагирует на значимые для него события, у него постепенно совершенствуется способность подавлять волевым усилием нежелательные эмоциональные реакции. В результате этого происходит отрыв экспрессии от переживаемого эмоционального состояния в определенную сторону: ребенок

становится способным не проявлять переживаемую эмоцию, а также изображать эмоцию, которую он не переживает в данный момент времени. Развитию данных способностей содействуют общение, обучение, игровая деятельность и накопление эмоционального опыта младшими школьниками, навыков эмоционального саморегулирования.

В целом эмоциональное состояние младших школьников характеризуется [44]:

- легкой эмоциональной отзывчивостью на происходящие события и эмоциональной окрашенностью восприятия, воображения, мышления, умственной и физической деятельности;
- непосредственностью и откровенностью проявления своих эмоциональных переживаний: радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия;
- различной степенью готовности к переживанию эмоции страха в процессе учебной деятельности как предчувствия неприятностей, неудач, неуверенности в своих возможностях, неспособности справиться с учебным заданием; ощущения угрозы своему статусу в классе, семье;
- высокой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой эмоциональных состояний (на общем фоне жизнерадостности, бодрости, веселости, беззаботности), склонностью к кратковременным и интенсивным эмоциональным реакциям;
- интенсивным эмоциональным реагированием на игры и общение со сверстниками, достижения в учебе и оценку своих успехов учителем и одноклассниками;
- несовершенным пониманием и осознанием своих и чужих эмоций и чувств, часто неверным восприятием и истолкованием мимики и других выражений эмоциональных состояний окружающими (за исключением базовых эмоций страха и радости, в отношении которых у детей сформированы четкие представления, которые они могут выразить вербально,

называя синонимичные слова, обозначающие эти эмоции), что вызывает неадекватные ответные реакции младших школьников.

1.2.1 Проявление эмоционального состояния детей в жестах и мимике

Известно, что невербальный канал является важной составляющей частью человеческого общения, при его помощи передается, по мнению А.Мейерабиана - 55%, а по мнению А.Пиза – до 93 % всей информации.

К кинесическим компонентам речи относятся жесты, позы, мимика

В словаре В.И. Даля дается следующее определение слову мимика: движение мышц лица, выражающее душевное состояние [32].

Для анализа мимического поведения коммуникантов, в том числе и школьников, целесообразным представляется деление лица на следующие области: 1. область рта и подбородка 2. область глаз, носа и щек 3. область лба.

Наиболее яркой и универсальной мимикой является улыбка. В работе Г.Е. Крейдлина и Е.А. Чувилиной представлена типология улыбок по нескольким параметрам. Одной из самых распространённых типов улыбок у младших школьников является клоуновская улыбка. С психологической точки зрения в указанной работе Г.Е. Крейдлиной и Е.А. Чувилий выделяется сеть типов улыбок (грустная, рассеянная, удивленная, надменная, наглая, мудрая, успокаивающая, искусственная). Рассеянную улыбку можно увидеть на лице ученика во время урока при объяснении нового материала. Удивленная улыбка встречается, когда ученик узнает нечто новое, например, на уроках чтения он получает информацию о невероятных приключениях героя [32].

Удивление. Экспрессия удивления ученика мимолетна, интенсивность ее зависит от степени неожиданности и значимости события. Выделяются две

разновидности мимики удивления: вопросительное изумленное удивление. При вопросительном удивлении брови вскидываются ,на лбу появляются горизонтальные морщины, глаза расширяются. При изумленном удивлении срабатывает прежде всего рот, еще отличительной особенностью этой формы удивления от предыдущей является отсутствие морщин на лбу.

Страх. При данном эмоциональном состоянии брови вскидываются кверху и сдвигаются к переносице, причем брови не сгибаются дугой, как при выражении удивления, а остаются прямыми, глаза широко раскрыты. В этом возрасте дети эмоционально чувствительны, многие волнуются в подобной ситуации, поскольку боятся недовольства со стороны родителей в случае неудовлетворенной оценки.

Печаль. Данное эмоциональное состояние выражается следующим образом: брови с опущенными концами сдвинуты к переносице, кожа верхнего века собрана в треугольник, концы губ опущены. Мимику печали нередко сопровождают вздохи, всхлипывания, плач, или даже крики.

Радость: уголки губ поднимаются кверху ,щеки выпячиваются, в результате чего по обе стороны рта появляются морщины, брови приподняты.

В.А. Лабунская выделяет шесть эмоциональных состояний (удивление, страх, радость, печаль, гнев, отвращение).

Мимическое поведение учащихся начальных классов, безусловно, требует пристального внимания учителя, поскольку оно позволяет оптимизировать процесс обучения. Индивидуальный набор мимических средств каждого конкретного ученика позволяет дать более полную психологическую характеристику ребенка, выявить его личностные особенности, что в конечном итоге способствует оптимизации учебного, воспитательного процесса [32].

Жест – это телодвижение, преимущественно рукой, рассматриваемое нами как элемент знаковой системы, выполняющей в акте функции коммуникации повтора, дополнения или замещения того, что обозначено

вербальным знаком, средство выражения эмоционального состояния говорящего. Практически бесконечное многообразие мимических движений дает возможность ученику выразить свое эмоциональное состояние или отношение к определенному объекту.

Проанализируем особенности употребления указанных жестов учениками младших классов.

Ритмические жесты связаны с ритмом речи, подчеркивают логическое ударение, замедление или ускорение речи, место пауз, то , что обычно передает интонация. Ритмические жесты используются детьми на перемене, когда считающий произносит считалку, сопровождая речь ритмическим отбиванием тех, кто участвует в игре.

Эмоциональные жесты. Эти жесты весьма индивидуальны, их использование во многом зависит от привычек и темперамента говорящего. Подкручивание подола платья у девочек, хватание за край пиджака или за пуговицу у мальчиков, являются непроизвольными и выдают волнение, а иногда и страх ученика.

Почесывание затылка, круговые движения кистью или указательными пальцем передают состояние неуверенности ученика, нередко эти жесты говорят о словарном запасе или слабом развитии речевых навыков. Такие жесты как хлопок или постукивание по лбу, потирание висков пальцем, говорят о том, что ребенок хочет что-то припомнить.

Указательные жесты. Указательным жестом говорящий выделяет какой-то предмет из ряда однородных, показывает место.

Изобразительные жесты. В отсутствие объекта, часто имеющего сложное наименование, появляется потребность его изобразить, для этого выбираются репрезентирующие объект характерные черты или типичные действия с ним. На уроках изобразительные жесты используются некоторыми учениками при пересказе сказки.

Символические жесты. В жестах-символах находят отражение приветствия и прощание, утверждение и отрицание, недоумение, призыв к молчанию, отказ, сомнение, привлечение внимания.

Поза – это положение тела. Человеческое тело способно принять около 1000 устойчивых различных положений. Поза показывает, как данный человек воспринимает свой статус по отношению к статусу других присутствующих лиц. Лица с более высоким статусом принимают более непринужденную позу. Главное смысловое содержание позы состоит в размещении индивидом своего тела по отношению к собеседнику. Это размещение свидетельствует либо о закрытости, либо о расположении к общению [32].

Позы можно классифицировать по следующим основаниям:

- этапы общения - позы вступления и выхода из контакта;
- виды отношений и взаимоотношений - позы, выражающие симпатии - антипатии, подчинение - доминирование, включенность - отчужденность;
- психофизиологические состояния - поза напряженная и расслабленная, активная и пассивная;
- соответствие поз партнеров в общении - синхронные или несинхронные позы;
- направленность позы - позы партнеров лицом друг к другу, спиной друг к другу, лицо к спине;
- соответствие позы другим элементам экспрессии - поза гармоничная или дисгармоничная.

Например, стойка широко расставив ноги означает потребность в самоутверждении, потребность в высокой самооценке, а часто сверхкомпенсацию чувства неполноты.

Ноги, скрещенные или прижатые друг к другу, свидетельствуют о педантичной корректности или беспомощности человека.

Таким образом, ученики начальных классов активно используют разнообразные типы жестов, поз и мимики. Ни одно общение не возможно без жестово - мимического сопровождения вербальной речи, тем более что нередко невербальный знак заменяет вербальный, актуализирует ту или иную часть информации, передаёт эмоционально-оценочное отношение говорящего к объекту речи и декорирует эмоциональное состояние самого говорящего.

1.3 Теоретические основы методик психоэмоционального состояния ребенка

Педагогический словарь трактует настроение, самочувствие, активность следующим образом [3]:

Настроение – относительно устойчивое психическое состояние, характеризующееся наличием общего эмоционального фона, определяющего возникновение и протекание различных переживаний и в значительной степени влияющего на поведение человека. Распространено мнение, что настроение "властвует" над человеком и не подлежит волевому контролю [3].

Активность личности (от лат. *actus* - деятельный, действенный, практический) – деятельное отношение человека к миру, способность производить общественно значимые преобразования материальной и духовной среды на основе освоения общественно-исторического опыта человечества; проявляется в творческой деятельности, волевых актах, общении.

Самочувствие – система субъективных ощущений, свидетельствующих о той или иной степени физиологической и психологической комфортности. Включает в себя как общую качественную характеристику (хорошее или плохое С.), так и частные переживания, различно локализованные

(дискомфорт в частях тела, затруднения при выполнении действий, трудности понимания) [3].

Младший школьный возраст является одним из важнейшим обстоятельством в жизни ребенка – его поступлением в школу.

Младший школьный возраст – это этап, когда у ребенка в особенности выражается потребность в физической деятельности. Малоподвижный образ жизни школьника отражается на здоровье, особенно на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, в том числе развитие гипокинезии.

При долгом сидении за партой дыхание становится насыщенным, снижается обмен веществ, и ведет к спаду работоспособности всего организма, и больше всего – работа мозга: снижается внимание, возрастают время мыслительных операций, ухудшается память.

Когда ребенок приходит в школу, происходит перестройка всей системы его отношений с действительностью. Как подчеркивал Д.Б. Эльконин «у дошкольника имеется две сферы социальных отношений «ребенок - взрослый» и «ребенок - дети». В школе возникает новая структура этих отношений. Система «ребенок - взрослый» дифференцируется» [50].

Основные психологические новообразования младшего школьного возраста составляют:

1. Произвольность и осознанность всех психических процессов и их интеллектуализация, их внутреннее опосредование, которое происходит благодаря усвоению системы научных понятий. Всех, кроме интеллекта. Интеллект еще не знает самого себя.

2. Осознание своих собственных изменений в результате развития учебной деятельности» [50].

Все эти достижения свидетельствуют о переходе ребенка к следующему возрастному периоду, который завершает детство.

Л.С Выготский пишет, что «кризис 7 лет – это период рождения социального «Я» ребенка. Особенности кризиса: переоценка ценностей,

общение переживаний, возникновение внутренней жизни ребенка, смысловоориентированная основа поступка, утрата детской непосредственности» [50].

В исследованиях Е.К. Лютовой и Г.Б. Мониной показано, что школьная тревожность в первом классе олицетворяется в фигурах родителей. Ребенок боится разочаровать своих родителей. В течение полугода уровень школьной тревожности у ребенка приходит в норму. Во втором-третьем классе у ребенка тревожность ниже, чем была у него в первый год обучения в школе. В то же время у ребенка происходит личностный рост, который приводит к определенным причинам школьной тревожности [17].

А.В. Микляева, А.В. Румянцева выделяют следующие причины школьной тревожности в младшем школьном возрасте:

1. неприятные ситуации в школе, которые проявляются в виде двоек, у некоторых троек, замечания со стороны учителя, наказания;
2. проблемы дома, такие как наказания со стороны родителей или переживания родителей о ребенке и его успешности в школе;
3. беспокойство о физическом насилии со стороны старшеклассников;
4. непризнание ребенка со стороны сверстников, одноклассников;
5. необходимость освоения взаимодействия с учителями;
6. осваивание новой школьной территории.

Процесс обучения с учетом психических состояний детей младшего школьного возраста может улучшить самочувствие, адаптацию в школе и психическое состояние личности, если рационально сформировать учебную программу. В школе наиболее актуальны «сидячие» занятия: в учебной программе мало предметов, включающие движения, меняющийся форма организации урока (учебные квесты, экскурсии, игры и др.). Дети с недостаточной двигательной активностью легко подвержены к заболеваниям.

Фундамент здорового образа жизни является: правильный режим дня и труда, здоровое питание, двигательная активность и отсутствие вредных привычек. Для детей младшего школьного возраста соблюдение режима дня имеет большое значение. Организованность чередования труда и отдыха способствует улучшению функций организма, хорошей адаптации к условиям школы с минимальными физиологическими затратами, а несоблюдение режима дня способствует ухудшению здоровья ребенка, в том числе к развитию неврозов.

В словаре С. И. Ожегова сказано, что эмоция - чувство, душевное переживание. Положительные, отрицательные эмоции. От эмоций зависит наше настроение. Настроение часто вызвано определенной причиной (даже если индивид этого не осознает), но распространяется на внешние события, не связанные с первопричиной, на происшествия любого характера, вообще на любое воздействие [50].

В младшем школьном возрасте эмоции играют большую роль в процессах запоминания, а, значит, и усвоения знаний. Хорошее настроение вызывает ускорение, угнетенное - замедление представлений.

Хорошее настроение должно влиять на успешность выполнения заданий, на запоминание материала.

2. Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач мы использовали следующие методы:

1. Анализ литературных источников.

2. Опрос.

4. Наблюдение.

5. Педагогический эксперимент.

6. Методы математической обработки данных.

1. Анализ научно-методической литературы.

Изучая материалы по организации физкультурных мероприятий, выявлено, что специальной литературы достаточно большое количество. Было изучено 17 книг, 11 статей, 3 источника конференций, 5 интернет-ресурса, 1 автореферат.

2. Опросник.

Этот бланковый опросник ориентирован для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Оценивание характеризуется в том, что учащихся просят сопоставить свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала САН состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и размещена между 30 парами слов противоположного значения, выражающих самочувствие, активность, настроения. Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, которая наиболее ближе отражает его состояние в момент исследования [22].

(Анкета расположена в приложении А).

При обработке эти цифры считаются данным образом: показатель 3, характеризующий неблагоприятному самочувствию, низкой активности и

плохому настроению, считается за 1 балл; последующий показатель 2 – за 2 балла; показатель 1 – за 3 балла и так до показателя 3 с противоположной стороны шкалы, который в соответствии считается за 7 баллов (необходимо знать, что полюса шкалы могут меняться).

Итак, благоприятные состояния всегда имеют высокие баллы, а неблагоприятные низкие. Затем по данным баллам считается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению [22].

Код опросника:

Ответы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26

Ответы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28

Ответы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делились на 10. Оценки, превышающие 4 балла, характеризует о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии [22].

3. Цветовой тест Люшера.

Цветовая методика Люшера позволяет определить уровень комфорта ребенка в различных местах его времяпрепровождения (дом, сад, школа) и выявить его возможное депрессивное состояние.

Во время теста были показаны карточки с различными цветами. Задача ребят - указать, какой цвет им нравится больше других в данный момент времени. Не нужно ассоциировать цвета ни с чем посторонним, – например, с цветом одежды или интерьера. Младшие школьники выбирали карточки, к которым они чувствовали большую симпатию по сравнению с остальными.

Методика тестирования предполагала два подхода с небольшим интервалом между ними. Нужно было подождать несколько минут, и нажать кнопку «продолжить тест».

Мною было оговорено, чтобы дети не пытались вспомнить тот порядок, в

котором они выбирали цвета в первый раз. Но и не старались специально разложить их по-другому.

Просто выбирали понравившиеся цвета, как будто видели их впервые.

Созданная испытуемым цветовая последовательность разбивается на группы:

«+» – наиболее приятные цвета;

«x» – приятные цвета;

«=» – безразличные цвета;

«–» – неприятные, отвергаемые цвета.

Далее результаты соотносятся с интерпретационными таблицами для качественного анализа [51].

Смысл и предпочтение цветов по тесту Люшера представлены в приложении.

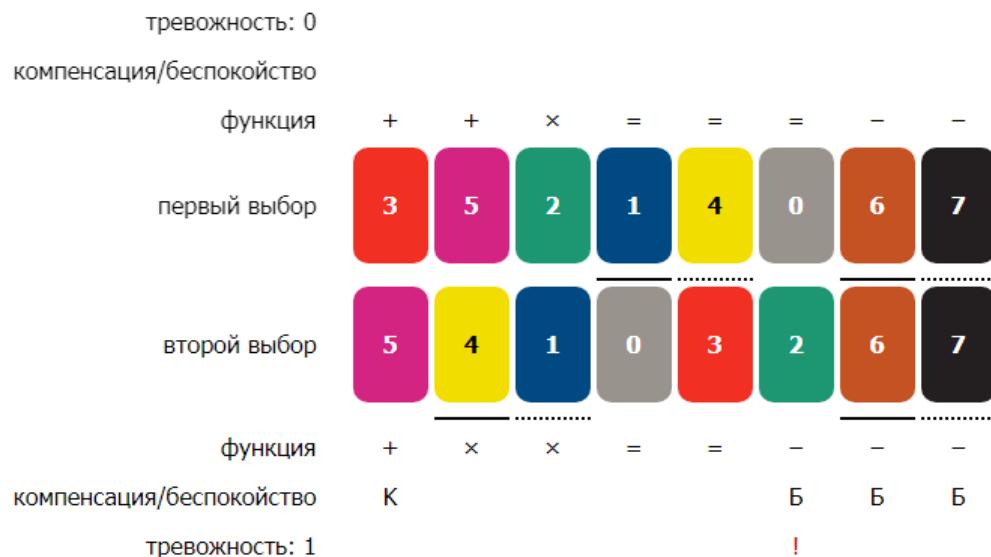


Рисунок 1 – Расчеты программы

4. Наблюдение.

Метод наблюдения это метод сбора информации путем непосредственного, целенаправленного и систематического восприятия и регистрации социально-психологических явлений (фактов поведения и

деятельности) в естественных или лабораторных условиях. Метод наблюдения может использоваться как один из центральных, самостоятельных методов исследования.

Наблюдение проводилось по методике «75 признаков языка тела по Максу Эггерту», где описывается физический знак и его возможное значение.

5. Педагогический эксперимент создает возможность для воспроизведения изучаемых явлений. Это основной метод исследования. Ценность его заключается в том, что условия, в которых изучается то или иное исследование, создаются экспериментатором. Или могут, поэтому многократно повторяться, частично или полностью изменяться. Это позволит глубже и разностороннее познавать изучаемое явление. В качестве педагогического эксперимента мы использовали тесты, описанные выше для определения эмоционального состояния детей

6. Методы математической обработки данных.

В качестве метода математической обработки был использован метод ранговой корреляции Ч.Спирмена, вычисляемая по следующей формуле (1.1):

$$p = 1 - ((6 * \Sigma(D^2)) / n * (n^2 - 1)) \quad (1.1)$$

где n – количество ранжируемых показателей;

D – разность между рангами переменных (у каждого респондента);

$\Sigma(D^2)$ – сумма квадратов разностей рангов.

Статистические гипотезы:

H_0 -корреляция между уровнем тревожности до и после физкультурного мероприятия не отличается от нуля.

H_1 -корреляция между уровнем тревожности до и после физкультурного мероприятия отличается от нуля.

Также использовала критерий Стьюдента для выявления эффективности программы.

Критерий Стьюдента вычисляемый по формуле (1.2)

$$t_{\text{расч}} = \frac{(x-y)}{\sqrt{Dx+Dy}} \times \sqrt{n} \quad (1.2)$$

где n – количество человек;

D-дисперсия

2.2 Организация исследования

Данное исследование включало в себя 3 этапа:

На первом этапе проводился анализ научно-методической литературы, посвященный теме исследования. Целью анализа литературы изучить эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста.

На втором этапе проводилось первичное исследование и организация физкультурного мероприятия. Исследование проводилось в средней общеобразовательной школе № 30 , по адресу Лесная 147. Дата проведения – 22 февраля в 12:00. Место проведения - спортивная площадка возле школы. Мероприятие было посвящено дню защитника отечества, поэтому участие в эстафете принимали только мальчики 4 класса в количестве 12 человек, девочки поддерживали ребят «кричалками». Опросник САН проводился, до и после физкультурного мероприятия, в классе за партой. Также нами проводилось наблюдение за жестами, позами и мимикой в процессе мероприятия. Помощники снимали на видео детей для того, чтобы мы смогли дома проанализировать и зафиксировать физические знаки по методике Макса Эggerта.

В связи с тем, что начался режим самоизоляции, вторую часть эксперимента очно провести не представилось возможности, поэтому следующее физкультурное мероприятие проводилось 25 марта в 13:00, на тех же испытуемых в составе 22 человек. В связи с пандемией коронавируса

школьное обучение перешло на дистанционную работу, нам было необходимо провести физкультурное мероприятие и выявить показатели ситуативной тревожности по цветовому тесту Люшера, в связи с этим мы воспользовались платформой Zoom. За день до мероприятия меня добавили в группу класса в вайбере, там мы проконсультировали школьников. Регистрировали детей на платформе и проверяли качество звука. Физкультурное мероприятие проводилось следующим образом: перед мероприятием ребята онлайн прошли цветовой тест Люшера (ссылка была в вайбере) и скинули мне результаты, затем была викторина на тему спорта, физические упражнения, решение ребуса, работа с картинками, и в заключение цветовой тест Люшера. На викторине ребята отвечали устно, а остальные задания выполняли на листочках, и затем мы все вместе проверяли.

На третьем этапе с марта по май осуществлялась обработка результатов. Также на данном этапе проводилось формулирование выводов и оформление выпускной квалификационной работы.

3 Результаты исследования

3.1 Сценарий физкультурного мероприятия

Программа физкультурного мероприятия, которую мы разработали для младшего школьного возраста, посвященный дню защитника отечества.

Физкультурное мероприятие направлено на воспитание чувства патриотизма, уважение к мальчикам, как будущим защитникам Отечества. Также кроме игровых эстафет в программе включен творческий номер, которые подготовили девочки: «кричалки» на тематику праздника 23 февраля.

Цель: Проанализировать влияние физкультурного мероприятия на эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста.

Задачи:

1. Дать мальчикам возможность продемонстрировать спортивные качества (ловкость, быстроту, силу, выносливость).
2. Воспитывать чувство соперничества, умение побеждать и достойно проигрывать.

3. Провести исследование для определения уровня активности, настроения, самочувствия, до и после физкультурного мероприятия, с помощью опросника «САН».

Форма организации:

- Эстафета
- Творческий экспромт

Возраст участников: 10-11 лет

Количество принимающих участие в эстафете: 12 человек.

Место проведения: площадка возле школы.

Содержание праздника:

1. Приветствие команд. Мальчишки делятся на две команды и придумывают название.

2. Представление жюри.

3. Игровые конкурсы.

1 конкурс: «Передача военного арсенала»

Бригада встает в колонну друг за другом, передать мяч – боеприпас над головами, последний участник, получив боеприпас, встаёт в начало команды. Игра продолжается пока командир снова не будет впереди.

2 конкурс: «Болотце»

Ребятам необходимо преодолеть болотце, перепрыгивая по «кочкам» – обручам, проходить испытание нужно по одному человеку. На другой стороне «болотца» корзина с флагшками. Побеждает та команда, в которой все участники будут держать в руках флагок. (Флагков заведомо меньше, чем участников, либо на всех хватает, тогда побеждает «дружба».)

3 конкурс: «Петушиный бой»

Играющие парами стоят в квадрате диаметром 2-4 метра друг против друга, каждый из игроков имеет детский футбольный мяч. Побеждает игрок, который вытолкнет мячом своего партнера из квадрата. Победители образуют новые пары до истечения определенного времени.

Перерыв 5 мин, девочки произносят «кричалки».

Наши парни -

То, что нужно!

Победит, конечно, дружба!

Наши парни бодрые,

Наши парни сильные,

И в футболе, и в борьбе -

Ну во всем умелые!

Наш соперник так силен,

Уважаемый не зря;

Но ребята наши лучше,
Посмотри на главаря.

Наши парни супер!
Наши парни класс!
Выиграют в игре сегодня
И порадуют всех нас!

Наша команда лучше всех!
Сегодня ее ждет потрясающий успех [34].

4 конкурс: Зимний хоккей
Участник с клюшкой в руках катит мяч до ориентира, обходит ориентир, берет в руки мяч и клюшку, и бежит обратно, передает эстафету следующему участнику.

5 конкурс: На внимание для мальчиков и девочек-болельщиков
На каждую команду сделать своё действие: Орудие – хлопать в ладоши Танки – топать ногами Батальон – кричать «Ура!» Атака – выполнять все действия одновременно, команды чередуются ведущим.

6 конкурс: «Перетягивание каната»
Две команды соревнуются друг с другом.
Завершение физкультурного мероприятия, получение сладких призов.
Ребята отдыхают 10 минут, переодеваются и проходят повторный опросник по технике САН.

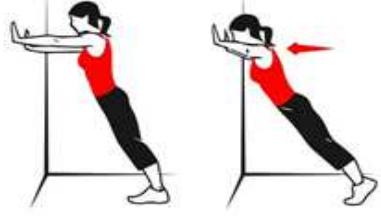
Награждение. Девочкам вручается сладкий приз, а каждому мальчику грамота.

Следующее физкультурное мероприятие, которое мы провели, состоялось 25 марта в 13:00, по платформе Zoom. В программу было включен цветовой тест Люшера, викторина на тему спорта, физические упражнения. Цель: Проследить изменения уровня тревожности детей младшего школьного возраста до мероприятия и после.

Викторина

1. Без чего судья не обходится на поле? (Без свистка.)
 2. В какой игре используется самый легкий мяч? (В настольном теннисе).
 3. Назовите строй, в котором занимающиеся стоят плечо к плечу (Шеренга).
 4. Неправильно взятый старт (Фальстарт).
 5. Как называют спортсмена, который бежит короткие дистанции? (Спринтер).
 6. Перечислите необходимый инвентарь для игры в бадминтон? (Ракетка, волан).
 7. В каком виде спорта спортсмены наносят друг другу уколы? (Фехтование)
 8. Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).
 9. Как называется обувь футболиста (Бутсы).
 10. Спортивная игра, цель которой - забросить мяч в корзину?
 11. Перечислите инвентарь, который использует футболист?
1. Мяч 2. Седло 3. Бита 4. Ворота 5. Перчатки 6. Ракетка 7. Копье
12. Отметьте пять видов спорта связанные с водой.
1. Фехтование 2. Водное поло 3. Теннис 4. Конный спорт 5. Футбол 6. Гимнастика
7. Борьба 8. Гребля 9. Плаванье 10. Лёгкая атлетика 11. Синхронное плаванье
12. Тяжелая атлетика 13. Прыжки в воду
13. Перечислите инвентарь, который использует биатлонист?
1. Лыжи 2. Винтовка 3. Коньки 4. Сноуборд 5. Палки 6. Шайба 7. Клюшка
14. Для каких видов спорта нужен лёд? Отметьте их.
1. Хоккей 2. Сноубординг 3. Фигурное катание 4. Биатлон 5. Лыжные гонки
6. Скелетон 7. Горные лыжи 8. Двоеборье 9. Фристайл 10. Кёрлинг
11. Прыжки с трамплина 12. Бобслей 13. Санный спорт

Таблица 1 – Физические упражнения

Упражнение	Описание	Дозировка	Картина
Отжимание от стены	Самое легкое отжимание. Чтобы выполнить его, встаньте на расстоянии 50 см от стены, примите упор руками, поднимите пятки, согните руки на вдохе, приблизьтесь к стенке, и на выходе займите исходную позицию.	15 раз	
Отжимание от пола	Переместитесь в горизонтальное положение и упритесь прямыми руками в пол. Все тело должно образовывать прямую линию. Согните руки и опуститесь вниз. Когда вы поднимаетесь вверх, не разгибайте полностью локти.	15 раз	
Пресс	Исходное положение лежа на спине, руки в стороны (за голову); поднимать верхнюю часть туловища, открывая от пола только лопатки (скручивание).	30 сек	

Продолжение таблицы 1

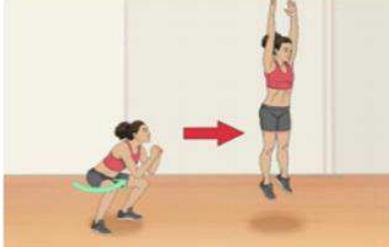
Упражнение	Описание	Дозировка	Картишка
Викторина (Задание таблица 1, рисунок 2)			
Классическая ласточка	Стоя, ноги вместе, колени прямые. Поднять руки в стороны до уровня плеч. Упираясь на левую (правую) ногу при наклоне туловища вперед, поднять вытянутую правую (левую) ногу назад вверх до уровня таза	20 сек	
Прыжок с хлопком	Исходное положение упор присев, подпрыгнуть максимально вверх с хлопком в ладони над головой	20 сек	
Упор присев-упор лежа	Исходное положение упор присев, прыжком перейти в положение упор лежа и обратно	20 сек	
Викторина (рисунок 2, 3, 4, 5).			

Таблица 2 – Олимпийский девиз

2	29	19	20	18	6	6		3	29	26	6		19	10	13	30	15	6	6

Продолжение таблицы 2

2	29	19	20	18	6	6		3	29	26	6		19	10	13	30	15	6	6
Подсказки																			
1-А		7-Ё				13-Л		19-С				25-Ч		31-Э					
2-Б		8-Ж				14-М		20-Т				26-Ш		32-Ю					
3-В		9-З				15-Н		21-У				27-Щ		33-Я					
4-Г		10-И				16-О		22-Ф				28-Ъ							
5-Д		11-Й				17-П		23-Х				29-Ы							
6-Е		12-К				18-Р		24-Ц				30-Ь							



Рисунок 2 – Виды спорта



Рисунок 3 – Ребусы



Рисунок 4 – Соотношение мячей со спортивными площадками



Рисунок 5 – Соотношение физических качеств человека

3.2 Результаты тестирования

Нами было проведено тестирование САН до физкультурного мероприятия, которое показало начальный уровень состояния активности, самочувствия, настроения. Для проверки эффективности физкультурного мероприятия, нами было проведено тестирование САН и после физкультурного мероприятия, чтобы проанализировать влияние на эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста.

Результаты контрольных тестов до и после физкультурного мероприятия.

Таблица 3 – Результаты показателей САН (самочувствия, активности, настроения)

Ф.И. ребенка	Самочувствие	Активность	Настроение	Среднее арифметическое по 3 - м категориям состояний
До физкультурного мероприятия				
1.Испытуемый	5,3	5,6	5,8	5,6
2. Испытуемый	3,9	4,2	4,1	4,1
3. Испытуемый	5,6	5,4	5,3	5,4
4. Испытуемый	5,5	5,0	5,3	5,3
5. Испытуемый	3,7	3,8	3,9	3,8
6. Испытуемый	4,9	4,5	5,1	4,8
7. Испытуемый	6,5	6,4	6,2	6,4
8. Испытуемый	5,5	5,2	5,2	5,3
9. Испытуемый	5,9	5,9	5,8	5,9
10.Испытуемый	4,6	4,9	4,7	4,7
11.Испытуемый	5,8	5,9	5,3	5,7
12.Испытуемый	6,3	6,2	6,1	6,2
Сумма	63,5	63,0	62,8	-
После физкультурного мероприятия				
1. Испытуемый	6,0	6,0	6,2	6,1
2. Испытуемый	5,5	5,0	5,3	5,3
3. Испытуемый	6,1	5,7	5,7	5,8
4. Испытуемый	6,3	5,4	5,5	5,7
5. Испытуемый	5,3	4,9	4,5	4,9

Продолжение таблицы 3

Ф.И. ребенка	Самочувствие	Активность	Настроение	Среднее арифметическое по 3 - м категориям состояний
6. Испытуемый	5,7	6,1	5,9	5,9
7. Испытуемый	6,7	6,8	6,6	6,7
8. Испытуемый	5,9	6,1	6,0	6,0
9. Испытуемый	6,3	6,2	6,4	6,3
10.Испытуемый	5,0	5,5	5,4	5,3
11.Испытуемый	6,1	6,5	6,2	6,3
12.Испытуемый	6,7	7,0	6,9	6,9
	71,6	71,2	70,6	-

Таблица 4 – Показатели по методике «САН» до физкультурного мероприятия

Категории	Количество человек
1.Самочувствие	
Хорошее	5
Удовлетворительное	5
Плохое	2
2.Активность	
Высокая	5
Средняя	6
Низкая	1
3. Настроение	
Хорошее	4
Удовлетворительное	7
Плохое	1

Проведенное исследование показывает, что самочувствие у 42% испытуемых – удовлетворительное (5 человек), хорошее у 42% испытуемых (5 человек) и плохое у 17% испытуемых (2 человека). Активность у большинства детей средняя – и составляет 50% (6 человек), высокая у 42% (5 человек) и низкая у 8% (1 человек). Настроение у 58% испытуемых (7 человек) – удовлетворительное, у 34% испытуемых (4 человека) – хорошее и у 8% испытуемых (1 человек) – плохое.

Таблица 5 – Результаты повторного исследования состояния по методике САН

Категории	Количество человек
1. Самочувствие	
Хорошее	9
Удовлетворительное	3
Плохое	0
2. Активность	
Высокая	8
Средняя	4
Низкая	0
3. Настроение	
Хорошее	8
Удовлетворительное	4
Плохое	0

После проведения физкультурного мероприятия, повторное исследование показало, что улучшилось самочувствие и настроение, повысилась активность.

Самочувствие:

Плохое – снизился на 17% (2 человека);

Удовлетворительное – снизился на 17% (2 человека);

Хорошее – повысился на 33% (4 человека).

Активность:

Низкая – снизился на 8% (1 человек);

Средняя – 17% (2 человека);

Высокая – повысился на 26% (3 человека).

Настроение:

Плохое – снизился на 8% (1 человек);

Удовлетворительное – снизился на 26% (3 человека);

Хорошее – повысился на 33% (4 человека).

Результаты, полученные с помощью данных методик, были подвергнуты обработке методами математической статистики. На данном этапе исследования нами использовался параметрический критерий – t-критерий Стьюдента.

Таблица 6– Результаты самочувствия, активности, настроения по t-критерию Стьюдента

Тип теста	Контрольная группа до	Контрольная группа после	Разница, %	Достоверность различий	
				t	p
Самочувствие	52,90±8,73	59,70±5,23	13	2,30	p< 0,05
Активность	52,50±8,07	59,30±6,61	12,95	2,27	p< 0,05
Настроение	52,30±7,20	58,80±6,53	12,43	2,32	p< 0,05

Определение t-критерия Стьюдента показало, что после физкультурного мероприятия достоверно значимо изменились показатели самочувствия ($t = 2,30$; при $p<0,05$), активности ($t = 2,27$; при $p<0,05$), настроения ($t = 2,32$; $p<0,05$) у детей младшего школьного возраста, участвующих в мероприятии. Полученные различия являются статистическими значимыми, так как критическое значение $t = 2,23$ при $p<0,05$.

Эти данные вполне подтверждают то, что предложенное физкультурное мероприятие оказалось эффективным средством в улучшении эмоционального состояния ребенка.

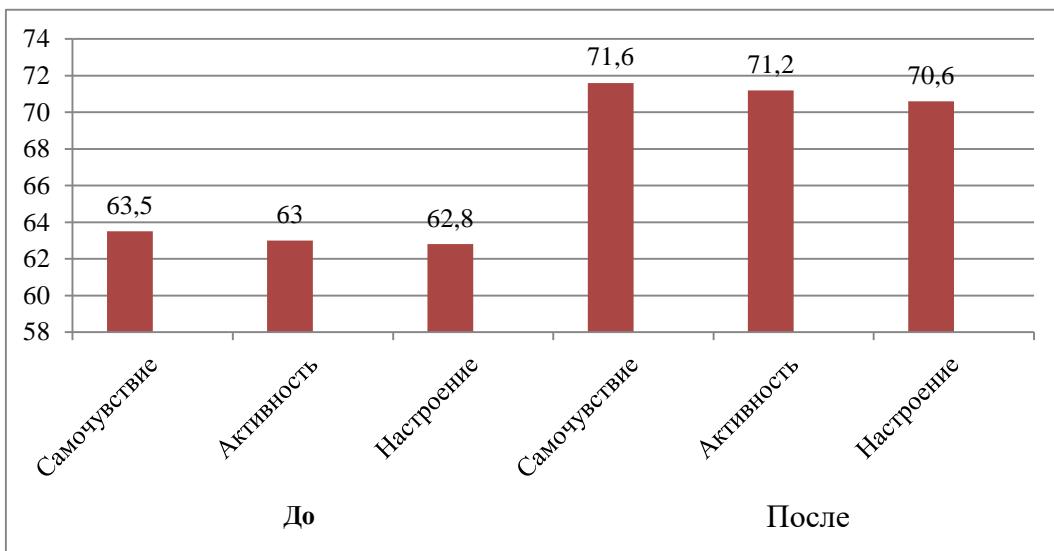


Рисунок 6 – Показатели самочувствия, активности и настроения по методике САН

В показателях отражающих эмоциональное состояние занимающихся по методике САН произошли положительные изменения. По оценке самочувствия было 63,5 %, после праздника уровень повысился на 8,1 %, по активности было 63 % , показатель повысился на 8,2 %, а по оценке настроения до мероприятия было 62,8 %, показатель поднялся на 7,8 %.

Из вышеуказанного можно сделать вывод о том, как с помощью проведения физкультурного мероприятия можно добиться положительных результатов. Благодаря тестированию САН (самочувствие, активность, настроение) нам удалось проследить состояние ребенка до мероприятия и после. В этом и есть уникальность теста, что он возможен в использовании несколько раз на одном испытуемом.

Сравнивая результаты опросника до и после исследования по методике САН, мы можем сказать, что разработанное физкультурное мероприятие благоприятно воздействует на эмоциональные состояния младших школьников.

Так как учебная деятельность связана с сидячим образом жизни, мы считаем, необходимо чаще проводить внеклассовые мероприятия данного типа.

Таблица 7– Результаты показателя тревожности до и после физкультурного мероприятия

Ф.И. ребенка	Показатель тревожности до спортивного мероприятия	После спортивного мероприятия	Разница показателей
1.Испытуемый	0	4	-4
2.Испытуемый	4	1	3
3.Испытуемый	3	1	2
4.Испытуемый	5	6	-1
5.Испытуемый	6	1	5
6.Испытуемый	0	0	0
7.Испытуемый	4	5	-1
8.Испытуемый	0	0	0
9.Испытуемый	0	0	0
10. Испытуемый	0	0	0
11. Испытуемый	2	0	2
12. Испытуемый	0	0	0
13. Испытуемый	0	0	0
14. Испытуемый	4	0	4
15. Испытуемый	2	1	1
16. Испытуемый	2	0	2
17. Испытуемый	6	1	5
18. Испытуемый	4	2	2
19. Испытуемый	3	2	1
20. Испытуемый	4	0	4
21. Испытуемый	0	1	-1
22. Испытуемый	7	4	3

Таблица 8– Шкала показателя тревожности

Показатель тревожности	Интерпретация
0-2	Незначительная тревожность
3-6	Эмоциональная напряженность
7-12	Состояние дезадаптации

Таблица 9– Результаты по шкале тревожности

Категории	Количество человек до	Количество человек после
Незначительная тревожность	11	18
Эмоциональная напряженность	10	4
Состояние дезадаптации	1	0

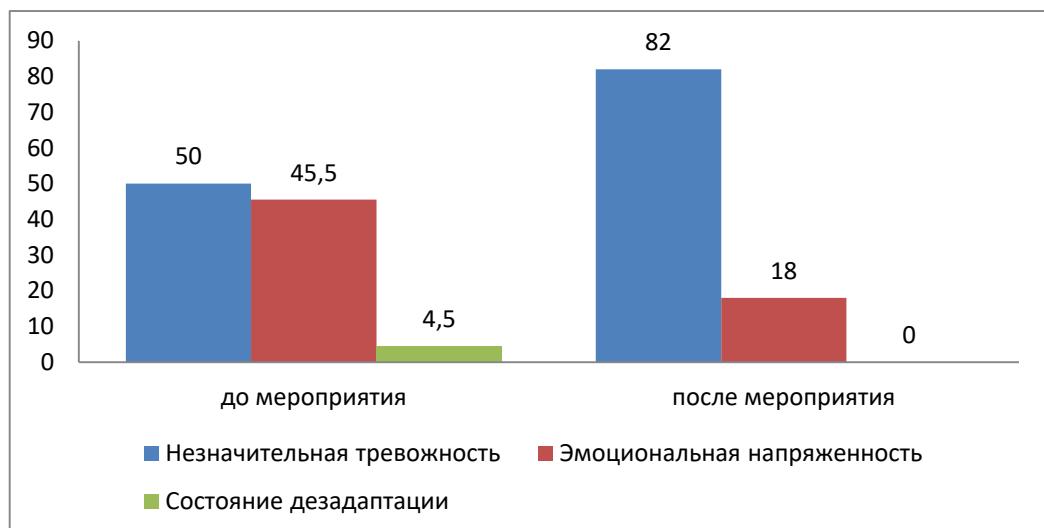


Рисунок 7– Результаты по шкале тревожности

Проведенное исследование показывает, что до физкультурного мероприятия у 50% (11 человек) испытуемых была незначительная тревожность, у 45,5% (10 человек) – эмоциональная напряженность, у 4,5% (1 человек) – состояние дезадаптации.

После физкультурного мероприятия повторное исследование показало, что в категории - незначительная тревожность повысилась на 32% (7 человек), в категории эмоциональная напряженность снизился на 27,3% (6 человек), в категории состояние дезадаптации снизился на 4,5%.

Таблица 10– Результаты коэффициента ранговой корреляции Спирмена

Уровень тревожности	Коэффициент ранговой корреляции Спирмена	Разница,%	p	r крит.

Продолжение таблицы 10

Уровень тревожности	Коэффициент ранговой корреляции Спирмена	Разница,%	p	r крит.
Контрольная группа	0,53	28%	p<0,05	0,43

Критическое значение $r = 0,43 <$ рангового $r=0,53$.

Таким образом, гипотеза H_0 отвергается.

Эти данные вполне подтверждают, что существует статистическая значимая корреляционная связь между параметрами.

Сравнивая результаты тревожности до и после исследования по цветовому тесту Люшера, мы можем сказать, что физкультурное мероприятие положительно воздействует на младших школьников.

Дети после физкультурного мероприятия стали себя чувствовать более спокойно и расслабленно.

Таблица 11 – Результаты наблюдения жестов, поз и мимики по методике Макса Эggerта

Фамилия имя ребенка	Физический знак	Возможные значения
1.Испытуемый	Прикосновение к лицу (включая рот, шею, уши) открыт рот Потирание ладоней	Стремление скрыть нервозность Надежда на успех
2.Испытуемый	Искренняя улыбка Руки сцеплены	Приветствие, стремление к сближению Уверенность, властность
3.Испытуемый	Одна рука поперек тела, закрепившись за другую руку Прикрывание рта	Неуверенность Желание спросить или нежелание сказать лишнее
4.Испытуемый	Поглаживание подбородка Ноги расставлены	Обдумывание решения, оценка Использование пространства
5.Испытуемый	Искренняя улыбка Потирание ладоней	Приветствие, стремление к сближению, одобрению Надежда на успех

Продолжение таблицы 11

Фамилия имя ребенка	Физический знак	Возможные значения
6.Испытуемый	Прикосновение к лицу (включая рот, шею, уши) Кусание губ	Стремление скрыть нервозность Тревога
7.Испытуемый	Поглаживание собеседника Ладони обращены вверх	Стремление к близости Согласие, готовность слушать
8.Испытуемый	Руки в карманах Облизывание губ	Стремление выглядеть уверенным Тревога, привлечение внимания
9. Испытуемый	Ноги расставлены Стиснутые кулаки	Использование пространства для утверждения главенства Фruстрация
10. Испытуемый	Скрещенные ноги Руки за спиной	У девушек признак комфорtnости Уверенность, властность
11.Испытуемый	Кусание губ Поглаживание собеседника	Тревога Стремление к близости
12.Испытуемый	Облизывание губ Движение вперед	Тревога, привлечение внимания Интерес
13.Испытуемый	Движение вперед Прихорашивание (поправление волос, шапки, штанов)	Интерес Желание быть привлекательным
14.Испытуемый	Приоткрыт рот	Удивление
15.Испытуемый	Руки в карманах Поглаживание собеседника	Стремление выглядеть уверенным Стремление к близости
16.Испытуемый	Улыбка во все лицо	Приветствие, доброжелательность, приглашение к признанию
17.Испытуемый	Ладони обращены вверх	Согласие, готовность слушать
18.Испытуемый	Прихорашивание (поправление волос, шапки, штанов)	Желание быть привлекательным
19.Испытуемый	Быстрый или резкий вдох Стиснутые кулаки	Удивление, шок Фruстрация
20.Испытуемый	Улыбка во все лицо Руки за спиной	Приветствие, доброжелательность, приглашение к признанию Уверенность, властность

В таблицу были зафиксированы мимика, жесты, позы, исследуемые в процессе физкультурного мероприятия. Мы заносили к испытуемому только тот физический знак, который наиболее чаще проявлялся у ребенка, чем остальные. Такие физические знаки как: улыбка, прикосновение к лицу, поглаживание собеседника, потирание ладоней, ладони обращены вверх, облизывание губ, ноги расставлены – повторялись у детей в процессе физкультурного мероприятия. Индивидуальный набор мимических средств каждого конкретного ученика позволяет дать более полную психологическую характеристику ребенка, выявить его личностные особенности, поскольку это позволяет оптимизировать процесс физкультурного мероприятия.

После проведения физкультурного мероприятия для детей младшего школьного возраста, результаты тестов позволяют сделать вывод о том, что наша гипотеза подтверждена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализируя литературные источники, нам удалось изучить характеристику физкультурного мероприятия, анатомо-физиологические особенности и эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста. Младший школьный возраст - это этап, когда у ребенка в особенности выражается потребность в физической деятельности.

Эмоциональное состояние характеризуется высокой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой эмоциональных состояний (на общем фоне жизнерадостности, бодрости, веселости, беззаботности), склонностью к кратковременным и интенсивным эмоциональным реакциям; интенсивным эмоциональным реагированием на игры и общение со сверстниками, достижения в учебе и оценку своих успехов учителем и одноклассниками.

В процессе речевой коммуникации ученики начальных классов активно используют разнообразные типы жестов, поз и мимики.

2. Мы разработали 2 сценария физкультурного мероприятия: ко дню защитника отечества и мероприятие, посвященное теме спорта. Мероприятие к 23 февраля включало в себя: эстафету, спортивные игры, творческий экспромт. Физкультурное мероприятие, проведенное по платформе Zoom, включало в себя: викторину на тему спорта, физические упражнения.

3. Мы провели исследование для определения уровня активности, настроения, самочувствия с помощью опросника «САН», ситуативную тревожность благодаря цветовому тесту Люшера, и закреплением было наблюдение по методике Макса Эggerта.

4. После проведения эксперимента мы повторно определили наши характеристики самочувствия, активности, настроения, показателя тревожности, и обработали их с помощью математической статистики.

Расчеты t-критерия Стьюдента показали, что после физкультурного мероприятия достоверно значимо изменились показатели самочувствия,

активности, настроения. В показателях отражающих эмоциональное состояние занимающихся по методике САН произошли положительные изменения. По оценке самочувствия было 63,5 %, после мероприятия уровень повысился на 8,1 %, по активности было 63 % , показатель повысился на 8,2 %, а по оценке настроения до мероприятия было 62,8 %, показатель поднялся на 7,8 %.

Результаты цветового теста Люшера показали, что до физкультурного мероприятия у 50% (11 человек) испытуемых была незначительная тревожность, у 45,5% (10 человек) – эмоциональная напряженность, у 4,5% (1 человек) – состояние дезадаптации. После физкультурного мероприятия повторное исследование показало, что в категории – незначительная тревожность повысилась на 32% (7 человек), в категории эмоциональная напряженность снизился на 27,3% (6 человек), в категории состояние дезадаптации снизился на 4,5%. Результаты коэффициента ранговой корреляции Спирмена вполне подтверждают, что существует статистическая значимая корреляционная связь между параметрами.

Увеличилась активность, улучшилось настроение и самочувствие, а также снизился уровень тревожности. Что и говорит о положительном влиянии физкультурного мероприятия на эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста. Тем самым, мы можем утверждать, что наша гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И. С. Физическая культура. Методики практического обучения. Учебник / И. С. Барчуков. – М.: Кнорус, 2014. – 304 с.
2. Барышников В. Я. Физическая культура. 1-2 классы. Учебник / В. Я. Барышников, А. И. Белоусов. – М.: Русское слово, 2013. – 96 с.
3. Бим-Бад Б. М. Педагогический энциклопедический словарь / Б. М. Бим-Бад. – Москва: Большая российская энциклопедия, 2002. – 527 с.
4. Болонов Г. П. Сценарий спортивно-театрализованных праздников / Г. П. Болонов Н. В. Болонова. – М.: Школьная Пресса, 2005. – 80 с.
5. Вайнер М. Э. Игра и эмоциональное развитие младших школьников / М. Э Вайнер // Начальная школа: плюс - минус. – № 4. – С. 12-14.
6. Вальтер И. В. Спортивный праздник как средство физического развития школьников / И. В. Вальтер // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики: материалы IV Международной научной практической конференции. – Чебоксары: Издательство: ЦНС «Интерактив плюс». – 2015. – С. 211-212.
7. Ващенко Н. С. Влияние физкультурно-оздоровительной работы на развитие физических качеств и здоровье младших школьников / Н. С. Ващенко // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 11-3 (16). – С. 25-29.
8. Восьмицветовой тест Люшера [Электронный ресурс]: тест Люшера. – Режим доступа: <https://psytests.org/luscher/8color-run.html>
9. Возрастные анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста (7-10 лет) Характерные заболевания и их профилактика [электронный ресурс]: Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста. – Режим доступа: https://studopedia.ru/6_107131_vozrastnie-anatomo-fiziologicheskie-

[osobennosti-detey-mladshego-shkolnogo-ovzrasta---let-harakternie-zabolevaniya-i-ih-profilaktika.html](#)

10. Выготский Л. С. Педагогическая психология: в 6 т. / Л. С. Выготский. – Москва: Педагогика, 2012. – 418 с.

11. Гайдина Л. И. Группа продленного дня. Конспекты занятий, сценарии мероприятий. 3-4 классы / Л. И Гайдина, А. В Кочергина. – М.: ВАКО, 2015. – 304 с.

12. Гонина О. О. Психология младшего школьного возраста: учебное пособие. – М.: Наука, Флинта, 2016. – 272 с.

13. Дубровина И. В. Психология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А.М. Прихожан. – М.: Академия, 2003. – 464 с.

14. Дубровина И. В. Рабочая книга школьного психолога / И. В. Дубровина, М. К. Акимова, Е. М. Борисова. – М.: Изд-во Просвещение, 1991. – 303 с.

15. Елизарова Е. М. Физическая культура. 2-4 классы. Уроки двигательной активности / Е. М Елизарова. – М.: Учитель, 2014. – 96 с.

16. Ермаков В. А. Формирование оздоровительной самодеятельности школьников в процессе физического воспитания / В. А. Ермаков, С. В. Ермакова, М. Д. Каган // XXV Юбилейная Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире". – Коломна. – 2015. – С. 160-165.

17. Ермолаева М. В. Психология развития / М. В. Ермолаева. – Москва: Московский психолого-социальный институт: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 336 с.

18. Захарова М. Н. Развитие эмоциональной сферы как фактор повышения интеллектуального уровня младших школьников / М. Н. Захарова

// Психология: историко-критические обзоры и современные исследования. – 2014. – № 1/2. – С. 49-68

19. Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы / А. А. Зданевич, В. И Лях. – Москва: Просвещение, 2011. – 120 с.
20. Изотова Е. И. Эмоциональная сфера ребёнка: Теория и практика / Е. И. Изотова, Е. В. Никифорова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с.
21. Истратова О. Н. Психологическое тестирование детей. От рождения до 10 лет / О. Н Истратова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 320 с.
22. Карелин А. А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. А. Карелин. – М.: Изд-во Эксмо, 2006 – 416 с.
23. Козлова Н. С. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста / Н. С. Козлова, А. В. Некрасова, И. Л. Горбунова // Молодой ученый. – 2014. – № 10 (69). – С. 387-389.
24. Коляда Д. А. Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников / Д. А Коляда, Т. Н Коровина, С. В Савинова. – М.: Учитель, 2014. – 328 с.
25. Классификация спортивного праздника для детей младшего школьного возраста [электронный ресурс]: Педагогические требования к организации физкультурных праздников. - Режим доступа: <https://studbooks.net/>
26. Лебедева Н. И. Формирование образа жизни младших школьников / Н. И. Лебедева. – М.: ИВЦ Минфина, 2005. – 112 с.
27. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы 1 - 4 классов: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 64 с.

28. Макарова О. С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: Спортивно-игровые проекты для первого класса. Пособие для учителя / О. С Макарова. – М.: Школьная Пресса, 2002. – 112 с.
29. Мардиева Л. А, Ибрагимова Т. Г. Жестово-мимическое поведение учащихся начальных классов / Л. А. Мардиева, Т. Г. Ибрагимова // Вестник Казанского государственного педагогического университета. – 2004. – №3. – С. 94-101.
30. Макарова Л. П. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников / Л. П. Макарова, А. В. Соловьёв, Л. И. Сыромятникова // Молодой ученый. – 2013. – №12 (59). – С. 494-496.
31. Эггерт М. А. Язык тела. Впечатляйте, убеждайте и добивайтесь успеха с помощью языка тела / М. А. Эггерт. – М.: «Претекст», 2012. – 205 с.
32. Мардиева Л. А. Жестово-мимическое поведение учащихся начальных классов / Л. А. Мардиева, Т. Г. Ибрагимова // Филология и культура. – Казанский федеральный университет. – 2004. – №3. – С. 94-101.
33. Никольская С. В. Содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня школьников / С. В. Никольская // Служба здоровья образовательного учреждения: Методическое обеспечение деятельности специалистов: Сборник методических материалов. – СПб.: СПбАППО, 2006. – С. 12-14.
34. Организация спортивного праздника в школе, посвященного 23 февраля [Электронный ресурс]: Классификация физкультурных праздников.
– Режим доступа:
https://vuzlit.ru/951538/klassifikatsiya_fizkulturnyh_prazdnikov
35. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ // Консультант Плюс. – Режим доступа:
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

36. Орехова О. А. Особенности развития эмоциональной сферы у детей дошкольного и школьного возраста: автореф. дис. ... канд.психолог.наук: 19.00.13 / Орехова Ольга Александровна. – Санкт-Петербург, 2007. – 24 с.

37. Погадаев Г. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе, 1 - 11 кл.: Метод. пособие / Г. И. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Дрофа, 2005. – 110 с.

38. Прибыщенко М. Н. Спортивные праздники круглый год / М. Н. Прибыщенко, В. И. Колесник, А. Г. Трушкин, Е. С. Громак. – М.: ИКЦ «МарТ», 2004. – 288 с.

39. Петрова Т.В. Физическая культура. 3-4 классы: учебное пособие / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылова. – М.: Вентана-Граф, 2019. – 130 с.

40. Погадаев Г. И. Физическая культура. 3-4 класс: учебное пособие / Г. И. Погадаев. – М.: ДРОФА, 2017. – 192 с.

41. Реферат: Игра как средство реализации кондиционных и координационных способностей учащихся начальной школы [электронный ресурс]: Младший школьный возраст благоприятный для развития кондиционных и координационных способностей. - Режим доступа: <http://www.openclass.ru/node/486332>

42. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Э. Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

43. Седых Т. К. Технология массового мероприятия / Т. К. Седых // Библиотека в школе. – 2007. – № 6. – С. 23-27.

44. Смердова Е. А. Особенности эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста / Е. А. Смердова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 11/6. – С. 136-138.

45. Седых Т. К. Технология массового мероприятия / Т. К. Седых // Библиотека в школе. – 2007. – № 6. – С. 23-27.

46. Соловьев Н. А. Физическая культура и спорт: учебное пособие / Н. А. Соловьев. – Ижевск: Ижевская государственная сельскохозяйственная академия, 2014. – 150 с.
47. Улитин Н. С. Физическое развитие детей, находящихся в младших классах / Н. С. Улитин, О. В. Азовцева, О. А. Гнилицкая // XXV Юбилейная Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире". – Коломна., 2015. – С. 221–223.
48. Холодов Ж. К, Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж. К. Холодов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
49. Чиранова О. И. К вопросу сохранения здоровья младших школьников / О. И. Чиранова // Молодой ученый. – 2015. – № 20.1 (100.1). – С. 37-40.
50. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды: учебное пособие / Д. Б. Эльконин. – Москва: Педагогика, 2009. – 517 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Опросник САН

(САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ, НАСТРОЕНИЕ)

Оцените свое состояние от 1 до 7.

Фамилия, инициалы _____

Пол _____ Возраст _____ Дата _____ Время _____

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченый
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Радостный
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный

19.Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20.Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21.Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22.Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23.Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24.Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25.Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26.Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27.Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28.Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29.Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30.Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Смысл и предпочтение цветов по тесту Люшера



Серый цвет:

Серый цвет в этом тесте считается «бесцветным», не темным и не светлым. Те, кто выбирает серый цвет, обычно отличаются надежностью и в то же время предпочитают сохранять свое «Я» в неприкосновенности. Однако иногда выбор этого цвета указывает на скрытое желание индивидуума производить благоприятное впечатление на окружающих и стремление быть заметным

Цвета, стоящие непосредственно перед серым в начале ряда (от 1 до 4 места) и сразу же после него, указывают на наличие стресса.

Тот, кто ставит серый цвет на первое место, хочет отрезать себя от остального мира. В любой ситуации, вызывающей усталость, нервное состояние или стресс (например, накануне экзамена) серый передвигается к началу ряда.

Синий цвет.

Синий цвет в тесте означает полное спокойствие. Содержание этого цвета означает умиротворяющее воздействие на центральную нервную систему. Тело настраивается на расслабление и восстановление сил, поэтому потребность в этом цвете возрастает в случае болезни, упадка сил, а также, когда появляется склонность к чувствительности и обидчивости.

Когда синюю карточку ставят на первое место, это свидетельствует о потребности в эмоциональном спокойствии. Когда же синий поставлен на 6,

7 или 8 места, потребность в безмятежном состоянии духа или взаимном доверии остается неудовлетворенной, и это является источником беспокойства, которое возрастает тем больше, чем дальше от начала поставлена синяя карточка.

Зеленый цвет.

Зеленый цвет в тесте содержит некоторое количество синего оттенка и выражает физиологическое состояние «эластичного напряжения», а психологически – волю к действию, упорство и настойчивость. Поэтому зеленый цвет – это воплощение твердости, постоянства и, прежде всего, сопротивление переменам.

Человек, который поставил зеленый цвет на первое место, желает усилить свою уверенность в собственной ценности, либо самоутверждаясь, либо сохраняя приверженность своему идеализированному автопортрету, либо получая признание от других людей, восхищенных его достижениями.

Человек, который ставит зеленый на 6, 7 и 8 места, хочет того же, но он ослаблен в борьбе против препятствий, с которыми столкнулся. Поэтому он чувствует, что его статус страдает от нехватки признания.

Красный цвет.

К красному цвету добавлен желтый. Это придает цвету оранжевый оттенок, что означает физиологическое состояние активного расхода энергии. Этот цвет ускоряет пульс, поднимает кровяное давление и увеличивает частоту дыхания. Красный цвет – это непреодолимое желание достичь результатов, добиться успехов, это страсть ко всему, в чем присутствует интенсивная жизненная активность и богатство опыта.

Тот, кто поставил красный цвет на первое место, хочет, чтобы его собственная активность принесла ему богатый опыт и полнокровное ощущение жизни. Отторжение красного цвета на 6, 7 и 8 позиции предполагает, что возбуждающая активность воспринимается как нечто

враждебное. Тот, кто отвергает красный цвет, уже перевозбужден, легко раздражается из-за того, что у него не хватает жизненных сил.

Желтый цвет.

Желтый – самый яркий цвет в тесте и воспринимается как источник света и бодрости. Так как красный цвет гуще и тяжелее, чем желтый, то он действует как стимулятор. Желтый же, являясь более легким и менее густым, чем красный, скорее предполагает и обещает, чем реально стимулирует. В отличие от зеленого, означающего сжатие и напряжение, которые могут даже привести к судорогам и спазмам, желтый цвет – это расслабление и расширение. На психологическом уровне расслабление означает освобождение от тягот, проблем, давления или ограничивающих обстоятельств.

Если желтый отвергнут и поставлен на 6, 7 или 8 место, это значит, что надежды человека рухнули. Перед ним – пустота, и он чувствует себя изолированным и отрезанным от других людей.

Фиолетовый цвет.

Фиолетовый – это смесь красного и синего. Хотя он и является самостоятельным цветом, но сохраняет свойства и синего и красного. В известной степени это очарование, мечта, ставшая фактом, волшебное состояние, когда все желания сбываются. Поэтому человек, который отдает предпочтение фиолетовому цвету ищет «волшебных отношений». Он не только хочет приукрасить себя, но в то же время желает очаровывать и восхищать других, вызывать у людей восторг.

Если фиолетовый ставят на первое место, необходимо более глубоко изучить, почему возникло «фиолетовое» поведение. Означает ли это, что детская незрелость сохранилась во взрослой жизни? Если это так, то очевидно, что суждения и поступки человека лишены реализма, и ему трудно различать действительность от мечты.

Коричневый цвет.

Коричневый цвет в teste – это затемненный желто-красный. Импульсивность красного ослаблена и приобрела более спокойный характер. Коричневый таким образом лишен экспансивного творческого импульса, активной жизненной силы красного цвета. Жизненное начало более не является действенной силой, а лишь пассивно воспринимаемой на уровне органов ощущений.

При физическом же недомогании коричневый цвет передвигается к началу ряда. Этим подчеркивается большое значение телесного недуга и потребность в таких условиях, которые бы позволили от него избавиться.

Черный цвет.

Черный – самый темный цвет и по сути является отрицанием цвета. Черный – это та граница, за которой прекращается жизнь, и поэтому он олицетворяет идею уничтожения.

Тот, кто ставит черный цвет на первое место, хочет отвергнуть все, выражает протест против существующего положения, провозглашает, что все идет не так, как должно идти.

Чаще всего черный стоит на 8 месте, что выражает более или менее естественное желание не отказываться от чего бы то ни было и сохранять контроль над своими решениями и действиями.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Интерпретация цветовых выборов на примере испытуемого.

До спортивного мероприятия.

Физиологическая интерпретация: стресс, вызванный расстройствами из-за неблагоприятной обстановки.

Психологическая интерпретация: чувствует, что он оказался в безвыходном, неприятном положении и не в состоянии выйти из него. Обозлен и рассержен, так как сомневается сумеет ли добиться достижения своих целей. Доведен до грани нервного расстройства. Хочет уйти от проблем, чтобы не чувствовать себя связанным и ощущать себя свободным, чтобы принимать собственные решения.

После спортивного мероприятия.

Физиологическая интерпретация: стресс, вызванный нежелательными ограничениями.

Психологическая интерпретация: желает свободы, чтобы следовать своим принципам и добиться уважения к себе как личности. Хочет использовать для этого каждую возможность и не уступать запретам и ограничениям.

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

А.Ю. Близневский
2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Научный руководитель

 24.06.20 к.н.н. доцент N.B. Слободцова
подпись, дата должность, ученая степень инициалы, фамилия

Выпускник

 24.06.20.
подпись, дата

V.M. Шиляева
инициалы, фамилия

Нормоконтролер

подпись, дата

инициалы, фамилия

Красноярск 2020