

**Змеева Т. В.**

учитель физической культуры

высшей категории

**Кустова М. Я.**

учитель физической культуры

первой категории

БГОУ школа №246

Г. Санкт-Петербург

## **«Снижение психологической напряженности школьников»**

Агрессивность, тревожность и другие отклонения в психическом состоянии школьников стали серьезной повседневной психолого-педагогической проблемой.

В последние годы выяснилось, что эти три компонента здоровья у учащихся общеобразовательных школ в нарастающем темпе ухудшаются. Большую долю в процент «нездоровья» учащихся вносят подростки так называемой группы риска.

Что же отличает этих детей по сравнению с более благополучными сверстниками? Группа риска - категория детей, которая вследствие медико - биологических, психологических и социальных причин имеет один или несколько следующих признаков.

Первый признак - физическая дезадаптация. Вследствие нарушений режима дня, нездорового образа жизни в семье, нерационального питания, отсутствия нормальной двигательной активности возникают предпосылки для различных отклонений в состоянии здоровья детей.

Второй признак - учебная декомпенсация. Состояние ребенка характеризуется возникновением затруднений в изучении одного или нескольких учебных предметов при сохранении общего интереса к познанию нового.

Третий признак - школьная дезадаптация. Это состояние ребенка, когда возрастающими трудностями в обучении на первый план нарушения поведения, выраженные в виде конфликтов с педагогами и одноклассниками, пропусков занятий.

Четвертый признак - социальная дезадаптация, состояние ребенка, при котором отмечается полная утрата интереса к учебе, пребыванию в школьном коллективе, уход в асоциальные компании, увлечение спиртными напитками, наркотиками.

Пятый признак – криминализация среды свободного времяпрепровождения.<sup>1</sup>

В области физического здоровья эти имеют устойчивые отклонения с широким спектром нарушений разных систем организма.

Предлагаю комплекс приемов целенаправленного воздействия.

Первую группу составили приемы, снижающие тревожность у школьников; учитывалась склонность учащихся к преодолению сложных ситуаций, вызывающих опасность, страх, неуверенность, боязнь в ходе учебного процесса.

Вторую группу составили приемы, снижающие агрессивность; учитывались степень психической напряженности, ход возникшей ситуации, эмоциональное настроение и нравственный уровень школьников.

Школа предъявляет единые требования к учащимся, поэтому приемы ориентированы не на половозрастные признаки детей, а на разделы учебной программы, что дает наибольший эффект.

---

<sup>1</sup> Кузнецова С.Б., Снижение психической напряженности школьников - URL:  
<http://www.profistart.ru/ps/blog/7629.html>

Выбор того или иного педагогического приема зависит от конкретной ситуации, главное – чтобы за минимальный промежуток учебного времени получить ощутимый эффект. Понятно, что прямого воздействия на снижение агрессивности, тревожности школьников достичь трудно, но заранее планируемая педагогическая ситуация позволит прогнозировать поведение учащихся в ней и определить деятельность учителя. Безусловно, знание класса, особенностей психологического развития школьников позволяет учителю правильно подбирать педагогические приемы.

## **Педагогические приемы для снижения агрессивности школьников<sup>2</sup>**

**Эстафета с тремя мячами.** Прием направлен на конфликтующих. Причиной конфликта стала борьба за мяч. Конфликтная ситуация переводится в игровую. В эстафете с тремя мячами участвуют конфликтующие. Каждый получает по три мяча. Необходимо не только удерживать мячи, но и выполнить задание (легкое, быстровыполнимое). При выполнении мячи падают, конфликтующие их поднимают, что вызывает положительные эмоции у самих участников и у всего класса в целом. Конфликт не вспоминается.

**Сто ударов.** Можно проводить в спортивном зале с применением боксерских перчаток. Конфликтующим представляется возможность провести серию ударов в любой мягкий предмет за 10-15 сек. Жребием определяется, кто первым будет проводить удары, по сигналу действие начинается и по сигналу оканчивается. Счет ударов ведет кто - то из учеников. Объявляются суммы нанесенных ударов. Такой прием способствует сбросу психической напряженности конфликтующих и переводит их поведение в управляемые действия.

**Бой петухов.** Педагогический прием способствует разрядке двух агрессивных конфликтующих. Подростки располагаются в центре круга. Одну ногу придерживают рукой. Прыгая на одной ноге, стараются вывести соперника из равновесия. Побеждает тот, кто за определенное время наберет большее количество очков. Участник, вставший на обе ноги или выскочивший из круга, считается побежденным. Если оба участника выйдут из круга, победные очки не присуждаются. Время отводится по обстановке.

**Выталкивание из круга.** Конфликтующие располагаются в центральном круге зала друг против друга. Оба держат палку, прижимая один ее конец локтем к туловищу. По сигналу, нажимая на палку, школьники стараются вытолкнуть из круга друг друга в течение 30 сек. Выталкивать можно только нажимом палки, не отрывая от нее рук. Допустивший ошибку или ступивший хотя бы одной ногой за линию круга считается проигравшим. Если из круга выйдут оба, очки ни кому не присуждаются.

**Перетягивание в парах.** Применяется с агрессивными в конфликтной ситуации, но подростки должны быть примерно одинаковы по росту, силе. От средней линии чертятся справа и слева две линии на расстоянии 2 м. Конфликтующих ставят около средней линии лицом друг к другу. Подростки подходят к средней линии, берутся правыми руками за запястья, а левые кладут за спину. По сигналу начинают тянуть в свою сторону соперника, стараясь перетянуть его за линию, находящуюся за спиной. Перетянутый проигрывает.

**Кто кого.** Конфликтующие встают друг к другу спиной. Им надевают толстую лямку-кольцо диаметром 2 м. Она должна пройти под мышками и плотно обтянуть грудь. По сигналу участник поединка старается перетянуть соперника на 2-3 м. в свою сторону за линию.

**Самый ловкий.** Толстая веревка длиной 3 м. располагается на средней линии площадки, в двух шагах за спиной каждого подростка лежит по набивному мячу. По сигналу учащимся необходимо взяться за веревку, перетянуть соперника и как можно быстрее коснуться мяча

---

<sup>2</sup> Баршай В.М. Активные игры для детей. Волгоград, «Русское слово», 2005 г.

ногой или рукой. Побеждает тот, кому это удастся. Единоборство проводится в течение 20-30 сек. Необходимо учитывать антропометрические данные участников.

**Выталкивание в приседе.** Конфликтующие находятся в круге диаметром 3 м. Они принимают положение приседа и берутся руками за голеностопы. Задача: толкаясь плечами или грудью, заставить соперника выйти из равновесия. При этом нельзя выпускать его за пределы круга. Поединок продолжается 30 сек. Если одолеть друг друга соперникам не удалось, объявляется ничья.

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

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

**Согласие.** При разрешении возникшего конфликта между учениками учитель тверд в решении: «Что случилось и кто виноват, выясните сами. Предлагаю помириться или буду через минуту разбираться сам».

**Присели.** Помогает разрядке негативных эмоций. Учитель говорит: « Оба хороши, а теперь посмотрим, у кого больше силы в ногах».

**Ответственность.** Агрессивные действия полезно направить в положительное русло: агрессивным школьникам предоставить право быть старшими на снаряде, в группе. Чувство ответственности дисциплинирует, повышает интерес к занятиям.

В заключительной части урока, если возникнет такая необходимость, учитель предлагает школьникам лечь на пол, закрыть глаза, включает успокаивающую тихую музыку, снижающую возбуждение.

### Педагогические приемы управления тревожностью школьников<sup>3</sup>

**Умышленное умалчивание о недостатках.** В беседе учитель умышленно подчеркивает положительные стороны учащегося, а об отрицательных умалчивает. Беседа планируется учителем, он предвидит, что разговор дойдет до сознания ученика.

**Самоприказ.** Преодолению тревожности способствует самовнушение: « Я умею, я смогу, я верю в себя». Этому приему следует научить школьников.

**Расстановка в эстафете.** Комплектую пары и группы учащихся с учетом их подготовленности, симпатий друг к другу. Тревожные учащиеся двигательные задания выполняют предпоследними или последними, чтобы они могли сосредоточить внимание и глубоко осмыслить двигательное задание.

**Поощрение.** Прием способствует закреплению уверенности школьника в себе. Внимание, похвала даже за незначительный успех вселяют силы, способствуют преодолению неуверенности, боязни, страха.

**Замещение.** Полезно переключить школьника с неблагоприятной ситуации на более благополучную в случае неудачно выполненного задания. Например, ученик на одной дистанции показал низкий результат, зато на другой может добиться призового места.

**После девочек.** Определенные физические упражнения у тревожных школьников вызывают неуверенность, боязнь. Исключить неприятное состояние можно, если упражнение сначала выполняют девочки, а после них неуверенные в себе мальчики. Такой прием и положительно влияет на результат, и снижает напряженность у школьников.

---

<sup>3</sup> Гогонов Е. Н., Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие /Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартынов. – М.,2000.

**Тройка.** Наибольший успех в преодолении тревожности может проявиться, если выполнять задания в тройках. Тревожные школьники находятся в середине тройки. Такое положение позволяет им более уверенно преодолевать напряженность при выполнении заданий.

**Комплектование команды.** Прием заключается в следующем: из тревожных школьников выбирают капитанов, которые и создают себе команды.

**Исправление ошибок.** Постоянно указывая на ошибки тревожных школьников в ходе урока, можно еще более усилить их тревожность. В этом случае учитель переносит свои действия в исправлении ошибки на более подготовленного ученика, разбирая и исправляя ошибку, допущенную тревожным учащимся.

**Юмор.** Универсальный педагогический прием. Он помогает благоприятному протеканию любых ситуаций. Хмурое выражение лица приводит к активному накоплению адреналина, вызывающего в свою очередь тревожность. Повышенная эмоциональность на занятии благоприятствует выбросу в кровь норадреналина, стабилизирующего психически е свойства.

Практика доказала, что педагогические приемы способствуют не только управлению психической напряженностью, но и развитию двигательных качеств. При использовании педагогических приемов снижающих тревожность и агрессивность, необходимо учитывать склонность учащихся к преодолению сложных ситуаций, вызывающих опасность, страх, боязнь в ходе у небного процесса, а так же степень психической напряженности и эмоциональное настроение и нравственный уровень.

Выбор педагогического приема зависит от конкретной ситуации, главное, чтобы за минимальный промежуток учебного времени получить осязаемый результат. В результате умных действий учителя в классе в меньшей степени будет ощущаться напряженность, а действия учеников становятся целенаправленными и управляемыми.

Всесторонне развивая личность обучающегося средствами физической культуры и спорта, учителя создают предпосылки для успешной бытовой, учебной, трудовой, семейной и социальной адаптации к реальным условиям жизни.

#### **Список используемой литература:**

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. Волгоград, «Русское слово», 2005 г.
2. Гогунев Е. Н., Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие /Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартьянов. – М.,2000.
3. Качашкин. В.М. Методика физического воспитания. Москва, «Просвещение», 1997 г.
4. Кузнецова С.Б., Снижение психической напряженности школьников - URL: <http://www.profistart.ru/ps/blog/7629.html>. (Дата обращения: 31.05.2012).
5. Сироткин О.А., Сиваков В.И., Оптимизация психических состояний школьников на уроках физической культуры – URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2000N1/p15-17.html>. (Дата обращения: 31.05.2012).
6. Рипа М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С.. Занятие физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. Москва, «Просвещение», 1995 г.