

УДК: 159.9

**А.С. БОЛДОВСКАЯ, И.А. ПАРСАНОВ**  
(puta9395@mail.ru, Ivan-2000@mail.ru)

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

## **ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Рассматриваются актуальные вопросы здоровьесбережения личности младшего школьника на уроках физической культуры. Основопологающим моментом является исследование возможностей физкультурно-оздоровительной деятельности в формировании опыта саморегуляции эмоционального и физического состояния учащихся.*

*Ключевые слова: здоровье, ценность здоровья, ФГОС, универсальные учебные действия, младший школьный возраст, стрессоустойчивость, саморегуляция, физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Стремительное повышение темпа учебной деятельности, увеличение объема информации, постоянно усложняющаяся школьная программа, а также высокий уровень требований к результатам освоения основной образовательной программы способствуют увеличению количества стрессовых факторов, влияющих на психическое и физическое здоровье школьников. С другой стороны проблема сохранения здоровья школьников осложняется недостаточной двигательной активностью, что приводит к существенному снижению качества жизни детей.

В этой связи актуализируется соблюдение Закона РФ «Об образовании», который одним из основных принципов государственной политики провозглашает «гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека».

Ценность здоровья школьников носит по своей сути долговременный характер и рассматривается государством как ключевая проблема. Ее проявления сказываются как на будущем всей нации, так и на будущем каждого гражданина, поскольку недостаток здоровья, приобретенный в детском возрасте, может значительно сузить возможности профессионального выбора в юношеском возрасте, а в период зрелости – возможность успешной профессиональной самореализации.

Важнейшим компонентом психического и физического здоровья личности младшего школьника является стрессоустойчивость, а именно эмоциональная устойчивость как результат саморегуляции. Устойчивое эмоциональное и физическое состояние младшего школьника в условиях стресса представляет собой один из существенных психологических факторов эффективной учебной деятельности.

Одним из возможных способов формирования стрессоустойчивости у школьников младшего возраста является физкультурно-оздоровительная деятельность. Именно систематическая активная двигательная деятельность способствует мобилизации функциональных, физических и психологических возможностей организма, опосредованно влияя на создание «запаса», своеобразного резерва для ответа на «нештатные» ситуации внешние воздействия, требующие срочной мобилизации функциональных сил человека. Высокая эмоциональная и физическая устойчивость обеспечивает младшему школьнику «достаточный уровень прочности» и сопротивляемости препятствиям, а, следовательно, он может ставить перед собой цели, соответствующие высокому уровню притязаний.

В настоящее время основным нормативным документом, на котором строятся и проектируются результаты обучения, является Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС), предполагающий реализацию личностного становления ребенка, через вовлечение личности в различные виды деятельности. Одним из требований к результатам освоения основной образовательной программы являются метапредметные результаты, достижение которых осуществляется через овладение универсальными учебными действиями (УУД). Универсальные учебные действия – это умение учиться, т.е. способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта [5].

Овладение учащимися УУД – залог успешной социализации, реализации жизненных проектов учащихся. Одним из существенных показателей эффективности обучения признается формирование таких регулятивных действий, как целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль в форме сведения способа действия и его результата с заданным эталоном, коррекция, оценка, волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, способность к волевому усилию по преодолению препятствий.

Важным регулятивным действием является саморегуляция эмоционального и физического состояний учащихся. Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управление мышечным тонусом и дыханием. Одним из условий успешной учебной деятельности является саморегуляция эмоциональных состояний тревожности, которая нередко сопряжена с высокими интеллектуальными и эмоциональными нагрузками (контрольные работы, экзамены, ответы у доски, сдача контрольных нормативов и т.д.).

Эффективность саморегуляции младшего школьника определяется личностным потенциалом, который может быть определен как системная организация личностных особенностей, представляющих основу или «стержень» личности (Д.А. Леонтьев). Уровень академической успешности и самооэффективности в значительной степени связан с конструктивностью стратегий совладания (копинг-стратегия), используемых при столкновении с трудностями.

Уроки физической культуры считаются предметным полем с целью формирования и наблюдения степени саморегуляции эмоциональных состояний учеников. В ходе сопряженного (взаимосвязанное использование средств двигательной энергичности и психорегулирующих действий в ходе обучения) психофизического влияния двигательная активность содержит в себе не только лишь осваивание того или иного процесса (комплекса процессов) и опыта, однако и познавательный, и индивидуальный аспекты, а психологическая атмосфера уроков содействует формированию решительности, ощущению «чувства локтя», жизнерадостности и т.д. Двигательная динамичность способствует развитию крепких привычек, самоконтроля за напряженными ситуациями несогласия и враждебности. В процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью вырабатывается положительный образ Я-субъекта.

Таким образом, как отмечает В.А. Родионов, суть принципа сопряженного психофизического воздействия заключается в том, что применяемые средства позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере (физическое качество быстроты), которые, в свою очередь, способствуют направленным изменениям в психической сфере (например, быстрота восприятия информации и принятия решения) [3]. При этом сопряженное воздействие используется как последовательно (физические упражнения создают предпосылки для последующего развития физических качеств), так и параллельно (упражнения одновременно воздействуют на физическую и психическую сферы). При проведении урока уже в начальной школе необходимо, чтобы дети знали о механизмах физического и психического воздействия на человека и приемах саморегуляции.

Так на уроке физической культуры в младших классах, целью которого является освоение приемов саморегуляции эмоционального и физического состояния учащихся, обращается внимание, на то, что напряженные эмоциональные состояния меняют мимику, повышают тонус скелетной мускулатуры, темп речи, дыхание, пульс, цвет лица, приводящие к ошибкам ориентировки в пространстве, подавленному настроению. Поэтому во вводной части целесообразно введение элементов активных методов обучения (далее АМО), например, игра «Физкульт-привет!». Цель данной игры – эмоциональный настрой на урок, тактильное общение, развитие доверия друг к другу (открытые ладони), быстроты как физического качества и быстроты реакции как психического.

При сообщении цели и задач урока актуализируется внимание на ощущениях, связанных с настроением (раздраженность, плохое самочувствие, хорошее настроение и т.д.), проводится краткая беседа о роли мимических мышц в создании настроения человека, дается установка на создание собственного положительного настроения с помощью мимики, например: Придайте лицу выражение радости, грус-

ти. Что изменилось в ваших ощущениях? А сейчас попробуйте догадаться, какое настроение у учителя (учитель показывает различные выражения настроения или показывает картинки). По каким признакам вам удалось это сделать? А как вы узнаете, когда учитель огорчается? Как вы думаете, влияет ли настроение на выполнение физических упражнений и наоборот, можно ли с помощью физических упражнений поднять настроение?

Практическая часть занятия содержит в себе ходьбу, бег с исполнением имитирования процессов животных или людей с подходящим настроением. Ребята осуществляют статичные, динамичные и ролевые задачи. Статичные (положение, мимика, взгляд): представить образ злого лица, изумленного, скромного, радостного и др. Динамичные: изобразить движения истомленного, хромого, оптимистичного; нездорового человека, ходьбу по теплему песку, по камням, кочкам. Ролевые: продемонстрировать как перемещается пингвин (на внутренней сторонке стопы), медведь (в наружной сторонке стопы), лиса (крестным шажком), гномы (в приседе), гиганты и лилипуты, Чарли – Чаплин (стопы врозь, колени не сгибаются). В период процедур нужно наблюдать за осанкой, соотношением мимики и процессов подобранному настроению.

Для восстановления дыхания можно дать упражнение «Вверх по радуге» (дыхательная гимнастика). Предлагается закрыть глаза, представить радугу. На вдохе – подняться по радуге, на выдохе – скатываться. [7]. Повторить несколько раз. Спросить, какие ощущения испытывали? Кому легко удалось подняться по радуге? Какое чувство испытывали при спуске? В каких жизненных ситуациях возможно применение данного упражнения? При выполнении общеразвивающих упражнений целесообразно применение технологии ритмопластики.

В основной части урока возможно использование подвижных игр с применением сюжетной визуализации, т.к. ведущим средством физического воспитания в программе начальной школы является игра. Игра включает в себя имитационные ситуации, ролевые, соревновательно-игровые моменты упражнений. В процессе игровой деятельности значительно развивается способность учащихся к произвольному регулированию своего поведения. Сопреженным воздействием на психическую и физическую сферы отличаются многие известные подвижные игры: «Осторожные звери», «Журавли и лягушки», «Стрелок», «Через тернии к здоровью» [6].

В заключительной части урока предлагаются игры на восстановление дыхания, анализ проведенных игр, рефлексия учащихся по результатам урока. Можно предложить игру: «Волшебный кувшинчик».

Рефлексия урока можно провести в такой форме: ученики изображают фломастером соответствующего цвета свое настроение на плакате. Подводится итог урока, обращается внимание на смайлики, нарисованные детьми, возможен опрос учащихся о том, как менялось их настроение в зависимости от позы и мимики. Закончить урок можно аплодисментами и благодарностью своему телу за проделанную работу.

Результатом подобных уроков является не только освоение приемов саморегуляции, выражения мимики, действующих на настроение человека, но и развитие представлений о возможности влиять на внутренний мир человека, его «Я» через движение. В данном контексте физкультурно-оздоровительная деятельность позволяет по-новому формировать деятельное отношение ребенка к действительности, повышая эффективность его развития как личности.

Таким образом, практическая направленность уроков физической культуры позволяет создавать условия для формирования у детей опыта достижения устойчивого эмоционального и физического состояния посредством физкультурно-оздоровительной деятельности, что проявляется в самостоятельности выбора действия, самоконтроле, адекватной самооценке, умению сотрудничать, преодолевать возникающие трудности формированию положительного Я-образа, что в значительной степени повышает уровень и качество жизни личности младшего школьника.

Безусловно, что негативные впечатления, принесенные ребенком на занятие с внешнего окружения, считаются предпосылкой дезорганизации, никудышного изучения материала. Однако переключо-

чить эмоциональное настроение учащегося вполне вероятно, применяя изображенные выше приемы саморегуляции. В результате появляется 3 главных эффекта: эффект успокоения, эффект возобновления, эффект активизации. Современная саморегуляция представляется своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения. Ее систематическое употребление оказывает содействие полноте возобновления сил, нормализует обстановку деятельности, а кроме того повышает мобилизацию ресурсов организма, то что никак не может не отозваться на увеличении качества преподавания. Подобным способом, отрицательные чувства возможно преодолеть с поддержкой физических и дыхательных упражнений, ролевой, игровой деятельности, снижающих напряжение, помогающих получить уверенность, сбросить нервное напряжение. Освоение занимающимися, на уроках физической культуры, способов саморегуляции психологического и физического состояния содействует увеличению академической успеваемости и в иных образовательных сферах, и в ежедневной жизни.

### Литература

1. Ишмухаметов М.Г. Философия здорового образа жизни в мудрых мыслях, афоризмах, поэтических строках, пословицах, поговорках. Пермь, 2009.
2. Профилактика эмоционального выгорания у педагогов. URL: <http://sites.google.com/site/psiholog21/home/ucitelam/profilaktika-emocionalnogo-vygotania-u-pedagogov>.
3. Родионов В.А. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры: учебно-метод. пособие. М., 2006
4. Способы саморегуляции эмоционального состояния. URL: [http://cerebro999.ru/publ/vse\\_o\\_biznese/samosovershenstvovanie/sposoby\\_samoreguljicii\\_ehmocionalnogo\\_sostojanija/30-1-0-569](http://cerebro999.ru/publ/vse_o_biznese/samosovershenstvovanie/sposoby_samoreguljicii_ehmocionalnogo_sostojanija/30-1-0-569).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общеобразовательного образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 15 декабря 2010г. №1897. Вестник образования.2011. №4.
6. “Шутки-минутки” (использование на уроках экспресс-приемов по снятию психо-эмоциональной нагрузки). URL: <http://www.uchportal.ru/publ>.
7. Электронная книга «Копилочка активных методов обучения» URL: [http://sozvezdieoriona.ru/publ/aktivnye\\_metody\\_obuchenija/5-1-0-37](http://sozvezdieoriona.ru/publ/aktivnye_metody_obuchenija/5-1-0-37)

*BOLDOVSKAYA A.S., PARSANOV I.A.*  
*Volgograd State Socio-Pedagogical University*

### **THE FORMATION OF STRESS TOLERANCE AMONG PUPILS AT LESSONS OF PHYSICAL CULTURE**

*The article deals with the current issues of health care of younger pupils at lessons of physical culture. The fundamental point is the study of the possibilities of sports and recreation activities in formation of the experience of self-regulation of emotional and physical condition of students.*

*Key words: health, health value, GEF, universal educational actions, primary school age, resistance of stress, self-regulation, health activities.*