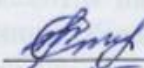


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теоретических основ физического воспитания

ДОПУЩЕНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК
И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ

И.о. заведующего кафедрой
канд. пед. наук

 И.В. Стародубцева
15 ноября 2016 г.

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

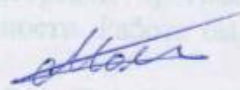
ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ
У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ КЁКУСИН-КАН КАРАТЭ-ДО

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа

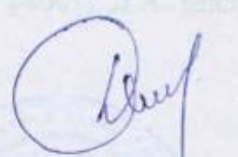
«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Выполнил работу
студент 3 курса
заочной формы обучения



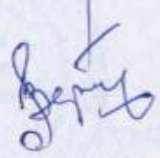
Мальцев
Дмитрий
Александрович

Научный руководитель
канд.пед.наук, доцент



Макаридин
Дмитрий
Николаевич

Рецензент
доцент кафедры психологии и
педагогике детства института
психологии и педагогики
ТюмГУ, канд.пед.наук,
доцент



Верховцев
Константин
Николаевич

Тюмень 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКИ ПОСРЕДСТВОМ СПОРТА	6
1.1. Исследование проблемы тревожности в отечественной и зарубежной литературе	6
1.1.1. Феномен тревожности, его виды и формы	6
1.1.2. Влияние школьной тревожности на развитие личности..	12
1.2. Профилактическая работа по преодолению школьной тревожности	19
1.2.1. Основные направления профилактики школьной тревожности	19
1.2.2. Методика физического воспитания младших школьников, имеющих повышенный уровень тревожности	26
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	34
2.1. Методы исследования	34
2.2. Организация исследования	37
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	40
3.1. Обоснование эффективности занятий Каратэ-до по снижению школьной тревожности у младших школьников	40
3.2. Обсуждение результатов исследования	44
3.3. Кёкусин-кан Каратэ-до в снижении школьной тревожности...	60
ВЫВОДЫ	71
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	75
ПРИЛОЖЕНИЕ	90

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность:

Ребенок, обучаясь в начальной школе, приобретает первый жизненный опыт в получении знаний и их оценивания учителями. У него формируется поведение и стиль общения с преподавателями, со сверстниками из своего класса и параллельных классов. Не смотря на то, что в современной школе учтены сложности адаптационного периода обучения в начальной школе (выставление оценок и выполнение домашнего задания со второго года обучения, яркое оформление кабинетов и др.), тревожность, вызванная учебным процессом имеет место быть.

Сама по себе тревожность не оказывает на учащегося негативного воздействия, если не перерастает в постоянно осязаемое чувство беспокойства. Причины школьной тревожности многолики. Их изучению и описанию посвящено большое количество работ. Среди различных аспектов изучения школьной тревожности, на наш взгляд, первостепенным является ее профилактика. В профессиональной литературе широко представлена методология ее проведения: посредством посещения школьного психолога и совместной работы с ним, посещение занятий арт-терапии, хореографии, музыки, кружков декоративно-прикладного искусства. Не без внимания остался спорт, в том числе базовая физическая подготовка детей на уроках физической культуры в школе. Нами была изучена разработанность данного направления в ходе которого мы выяснили, что без внимания осталось рассмотрение восточного единоборства каратэ-до в качестве эффективного средства по снижению уровня школьной тревожности.

Философия этого стиля спорта предполагает формирование у обучаемого не только технических приемов, но и управление своим психологическим состоянием, что, по нашему мнению, непосредственно повлияет на снижение уровня школьной тревожности.

Данный аспект темы не изучен и является актуальным для сегодняшнего дня, в первую очередь потому, что восточные единоборства в стиле каратэ-до являются малозатратным видом спорта.

Объект исследования:

Учебно-тренировочный процесс детей младшего школьного возраста занимающихся Кёкусин-кан Каратэ-до.

Предмет исследования:

Показатели школьной тревожности детей младшего школьного возраста и средства подготовки Кекусин-кан Каратэ-до как фактор профилактики школьной тревожности.

Цель исследования:

Выявить эффективность проведения занятий в начальной школе по Кекусин-кан Каратэ-до в качестве профилактического средства в снижении уровня школьной тревожности у учащихся.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме исследования;
2. Разработать программу спортивно-физкультурного направления с элементами единоборства Кекусин-кан Каратэ-до;
3. Выявить степень влияния занятий по единоборству Кекусин-кан Каратэ-до на уровень школьной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования:

Предполагается, что занятия каратэ-до в значительной мере снижают уровень школьной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Теоретическая значимость:

Теоретическая значимость исследования заключается в обосновании эффективности занятий восточным единоборством Кекусин-кан Каратэ-до в

снижении уровня школьной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Рассмотрение тренерской работы с позиции сотрудничества с учителем начальных классов и школьного психолога по определению тактики профилактической работы с детьми вовремя тренировок.

Практическая значимость:

- материалы исследования легли в основу годового отчета сотрудника МАУ ДО Центра развития творчества детей и юношества «ГРАНТ» города Тюмени, в лице автора магистерской диссертации;

- материалы исследования могут использоваться МАУ ДО Центром развития творчества детей и юношества «ГРАНТ» в обосновании реализации программы спортивно-физкультурного направления с элементами каратэ;

- материалы исследования могут быть полезны тем тренерам по каратэ, которые работают с детьми младшего школьного возраста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКИ ПОСРЕДСТВОМ СПОРТА

1.1. Исследование проблемы тревожности в отечественной и зарубежной литературе

В настоящее время возрос интерес к проблеме тревожности личности. Данный феномен изучают во многих областях знания. Уровень превышения допустимой степени тревожности стал распространенным психологическим феноменом современности, который проявляется не только у взрослых, но и у детей. Тревожность приводит к нарушению эмоционального состояния человека. В последующих подпараграфах рассмотрен феномен тревожности, его виды и формы, а также влияние на развитие личности.

1.1.1. Феномен тревожности, его виды и формы

Понятие «тревожность» в психологию было включено зарубежными психоаналитиками и психиатрами. Первоначально тревожность рассматривалась как врожденное свойство личности, которое ей свойственно.

Зигмунд Фрейд в своих трудах утверждал, что каждый человек имеет врожденные влечения на уровне инстинктов и именно они являются движущей силой поведения человека. По его мнению, в жизненных ситуациях биологические влечения сталкиваются с социальными запретами, что и порождает неврозы и тревожность. З. Фрейд полагал, что с взрослением человека, его врожденные инстинкты проявляются в новой форме. И они вновь сталкиваются с новыми запретами. В связи с этим человек вынужден научиться утаивать, скрывать, подавлять свои врожденные влечения, что вновь порождает тревожность. Выходом в сложившейся ситуации З. Фрейд

видел в перенаправлении энергии на другие жизненные цели, полное включение в творчество или в работу (115, с. 10-18).

Некоторое время спустя тревожность стали рассматривать не как конфликт, а как результат неправильно организованных человеческих отношений. Карен Хорни в своей книге «Невротическая личность нашего времени» выделила 11 невротических потребностей которые человек стремится удовлетворить в надежде освободиться от тревожного состояния, но эти «невротические потребности» ненасыщаемы и человеку невозможно их полностью перекрыть (117, с. 25-35).

Феномен тревожности стал предметом исследования у многих научных деятелей. В настоящее время сформировано два подхода к феномену тревожности. Одни полагают, что тревожность является врожденной, другие, что приобретенной (2, с. 210-212).

Следует учесть, что проявление тревожности не должно рассматриваться как нанесение вреда человеку. В малом количестве тревожность активизирует человека, побуждает его к действиям по решению возникших проблем, выполняет функцию адаптации в сложившихся условиях. Благодаря возникновению тревожности человек информируется о возникшей опасности (функция сигнала), он пытается найти источник угрозы (функция поиска), проводит анализ ситуации (функция оценки).

Длительная тревога, а также ее сила проявления иногда не равнозначны ситуации, не соответствуют ей, и это уже является свидетельством отклонения, нарушения психологического состояния человека.

В практике тревожность сталкивается с такими понятиями как беспокойство и тревога. Тревога и беспокойство являются синонимичными словами. Тревожность же является самостоятельным. Употреблять в качестве синонимов тревогу и тревожность нельзя.

Тревога и тревожность – это состояния отличительные по проявлениям. Тревога возникает тогда, когда человек сталкивается с конкретным

раздражителем, который несет в себе опасность. Например, источником тревоги могут стать угроза нанесения физического вреда, потеря любви, беспокойство об изменении расположения к человеку, ощущение неполноценности по отношению к кому-либо и т.п. Если у человека накапливается неудачный опыт преодоления тревоги, то это может способствовать развитию у человека тревожности рассматриваемую в психологии, как черту личности. Такой человек постоянно находится в ожидании опасности, становится неуверенным в себе, в окружении, в своих умозаклучениях. Тревожность может перерасти в состояние невроза (117, с. 166-181).

Следует разграничить понятия тревожность и стресс. Тревожность является составной частью сильного психологического напряжения, то есть стресса. Стресс – это психологическое состояние, которое возникает в экстремальных условиях, очень трудных и не приятных для человека. Наличие тревоги в состоянии стресса связано с ожиданием опасности, предчувствием ее. Чаще всего тревожность проявляется у человека до стресса, предвидя трудности. Возникшее психологическое состояние обусловлено реальными событиями. Сама по себе тревожность не характеризуется увеличенной силой напряжения. Тревожность, как состояние, проявляется ожиданием неблагополучия у индивида, которое длится длительное время и не связана в полной мере с происходящими событиями. Индивид может ожидать неприятности от себя, от окружения, от сложившихся в будущем обстоятельств (112, с. 10-17).

Проведем анализ дефиниций понятию «тревожность» в табличной форме:

Автор определения	Определение понятия «тревожность»
Немов Р.С.	- это постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и

	тревогу в специфических социальных ситуациях (59, с.13-21).
Прихожан А.М.	- переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности (88, с. 5-15).
Давыдов В.В.	- это индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях (33, с.18-31).
Петровский А.В.	- это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий (80, с. 2-8).
Силаева Е.Г.	- это устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих (110, с. 14-21).
Рейковский Я.	- проявление дефектов в структуре личности, нарушение механизмов саморегуляции, переживание незащищенности (5, с. 14-35).
Аракелов Г.Г., Шотт Е.Е., Лысенко Н.Е.	- это многозначный психологический термин, который описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека (9, с. 39-42).

Таким образом, в качестве рабочего определения в рамках выпускной квалификационной работы, будет считаться дефиниция, сформулированная Давыдовым Василием Васильевичем, доктором психологических наук, профессором. Тревожность – это индивидуальная психологическая

особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях.

Тревожность достаточно изученный феномен. Различают много видов тревожности. В рамках выпускной квалификационной работы мы рассмотрим следующие.

Виды тревожности по постоянству ее проявления. Выделяют два вида: общая тревожность и устойчивая тревожность.

Общая тревожность обладает глубинным характером. Очень тяжело поддается коррекции. Она переходит от одного объекта внимания к другому в зависимости от изменения значимости для человека того или иного явления/предмета. Чтобы достичь успеха в снижении уровня общей тревожности необходимо работать с внутренними психологическими причинами ее возникновения.

Устойчивая тревожность является частной, специфической. Она легко поддается коррекции и может совсем исчезнуть если человек научится регулировать свое поведение в определенных типовых ситуациях.

В профессиональной литературе, а именно в трудах Ч. Спилбергера тревожность разделяется на ситуативную и личностную. Ситуативная тревожность связана с определенной внешней ситуацией. Личностная тревожность рассматривается как стабильное свойство личности (104, с. 12-24).

Существует шесть уровней тревожности:

Первый уровень тревожности: человек начинает ощущать непрекращающуюся тревогу, которая держит его во внутренней напряженности. Все это является сигналом развития тревожности последующих уровней.

Второй уровень тревожности: начинают проявляться гиперестезические реакции, то есть происходит нарастание тревоги. Те

стимулы, которые ранее были не значимы переходят в значимые и чаще всего окрашиваются отрицательно.

Третий уровень тревожности: человек начинает сильно переживать об угрозе, которая в реальной жизни не имеет оснований быть.

Четвертый уровень: человек ощущает опасность, причин для которой нет.

Пятый уровень: человек начинает ощущать необратимую катастрофу.

Шестой уровень: в поведении человека начинает проявляться дезорганизация.

Тревожность протекает не только на психологическом уровне. Она обладает и физиологическими признаками, например, увеличение частоты дыхания, сердцебиения, могут понизиться пороги чувствительности, человек может ощутить жар или холод.

Особое сочетание характера переживания, осознания, вербального и невербального его выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности называется формой тревожности. Форма тревожности проявляется стихийно, не обдуманно, неосознанно. Человек автоматически выбирает способы преодоления возросшей тревожности.

Выделяют две основные формы тревожности: открытая форма и скрытая форма (2, с. 70-98).

Открытая форма тревожности – это сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги.

Открытая тревожность протекает в трех формах: острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность; регулируемая тревожность; культивируемая тревожность.

Острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность – это сильная, осознаваемая тревожность, проявляемая внешне через симптомы тревоги. Человек самостоятельно с ней справиться не в состоянии.

Регулируемая тревожность – человек самостоятельно вырабатывает эффективные способы преодоления тревожности. В качестве этих способов можно выделить два – снижение уровня тревожности и использование ее для стимуляции собственной деятельности, повышения активности.

«Культивируемая» тревожность – тревожность осознается и переживается как ценное для личности качество, позволяющее добиваться желаемого. «Культивируемая» тревожность выступает в нескольких вариантах. Во-первых, она может признаваться индивидом как основной регулятор его активности, обеспечивающий его организованность, ответственность. Во-вторых, она может выступать как некоторая мировоззренческая и ценностная установка. В-третьих, она нередко проявляется в поиске определенной «условной выгоды» и выражается через усиление симптомов.

Скрытая форма тревожности – в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже в отрицании его, либо косвенным путем – через специфические способы поведения. Такая форма тревожности встречается реже, чем открытая. Одна из ее форм - «неадекватное спокойствие». В этих случаях индивид, скрывая тревогу как от окружающих, так и от самого себя, вырабатывает жесткие, сильные способы защиты от нее, препятствующие осознанию как определенных угроз в окружающем мире, так и собственных переживаний. У таких людей не наблюдается внешних признаков тревожности, напротив, они характеризуются повышенным, чрезмерным спокойствием. Вторая форма скрытой тревожности — «уход от ситуации» – встречается достаточно редко.

Говоря о формах тревожности, следует назвать «замаскированную» тревожность. Она является маской тревожной депрессии и проявляется в виде открытой враждебности к окружающим, а в другие периоды – трудовой активностью, суетливостью и т.п.

1.1.2. Влияние школьной тревожности на развитие личности

Поступление в школу является важным событием в жизни ребенка. Ребенок осознает, что с приходом в школу он становится взрослее. Он понимает, что дальнейшие девять-одиннадцать лет он будет пребывать в школе. Что его родители будут ждать от него положительных оценок, а учителя – хорошего знания предметов. Одноклассники воспринимаются как окружение постоянное, неизменное год от года. Поэтому для ребенка становится важным: как у него сложатся отношения с одноклассниками; будет ли его «любить» учитель; сможет ли он усвоить учебный материал и получить за него высокие оценки; заслужит ли он похвалы от родителей за свою учебу. Начальная школа является важным этапом в становлении ребенка, как ученика, формирует его как человека получающего знания и ориентирует его применять полученные знания в жизни. В период обучения в начальной школе у ребенка формируются основные правила поведения со сверстниками и с преподавателями. Он получает первый самостоятельный опыт жизни в социуме. Таким образом, в младшем школьном возрасте закладываются личностные качества человека.

Высокий уровень школьной тревожности у детей наблюдается в период от одного до трех месяцев с момента обучения в школе. В последующие месяцы у школьников меняется их эмоциональное состояние. Выявление повышенного уровня тревожности у учащихся необходимо начинать со второй четверти учебного года.

Дети по-разному адаптируются к новым условиям. Одни быстро привыкают к новой обстановке и хорошо воспринимают новые требования к ним, другие же проживают долгий процесс адаптации, где без помощи взрослых не обойтись.

Не удовлетворенность в своих ожиданиях может привести ребенка к постоянному ожиданию своего провала, к страху в изменении отношения к себе со стороны учителя, одноклассников, родителей, может появиться боязнь перед школой и нежелание посещать ее. Все это является первыми признаками школьной тревожности.

Школьная тревожность – это эмоциональное неблагополучие ребенка, выраженное в повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в ожидании плохого отношения к себе, боязни получения отрицательной оценки со стороны учителей и сверстников. Ребенок ощущает свою неполноценность, боится принимать решения. Если не проводить профилактическую работу с детьми на снижение школьной тревожности, то со временем она может перерасти в «школьный» невроз или «школьную» фобию (10, с. 45-52).

В качестве рабочего определения, в рамках магистерской диссертации, взята дефиниция, сформулированная Анной Михайловной Прихожан, доктором психологических наук, профессором. Школьная тревожность – это специфический вид тревожности, появляющейся во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющейся в этом взаимодействии. В ее формировании можно условно выделить ситуационные и индивидуальные предпосылки. Ситуационные предпосылки возникают во взаимодействии с компонентами образовательной среды. Индивидуальные предпосылки связаны с темпераментом и самооценкой ребенка (88, с.201-229).

При рассмотрении школьной тревожности особое внимание следует уделять на сферы отношений:

1. *Отношения ребенка с родителями.* Зачастую родители передают свою тревожность своим детям. Например, страх того, что ребенку в школе будет плохо, что ему будет тяжело понимать учебный материал, что он будет сильно уставать на уроках и т.п. Ребенок в младшем школьном возрасте сильно привязан к родителям и очень восприимчив к их мнению, их

переживаниям. Поэтому родителям надо быть особо внимательным в озвучивании своих переживаний в присутствии детей. Также на повышение уровня тревожности может повлиять доминирование родителей над ребенком, переизбыток родительского недовольства к ребенку, их раздражительность, например, при выполнении домашнего задания. Тревожность также у ребенка может возрастать за счет завышенных требований родителей к ребенку.

2. *Отношения ребенка с учителями.* У некоторых детей появляется желание не ходить в школу по причине неприятия системы обучения, в том числе сложившихся отношений между учителем и учеником, которые ему по той или иной причине не приятны: не подходящий стиль общения учителя с ребенком; непонятные ребенку требования, предъявляемые учителем; не согласие ребенка с оценками. Учитель является самым значимым взрослым для ребенка в начальной школе. Следует также отметить, что плохое отношение учителя к ученику перенимается учениками в классе.

3. *Отношения ребенка со сверстниками.* Чаще всего боязнь школы вызвана боязнью класса. Ребенок может ощущать страх перед общением со сверстниками. В психологии изучены гендерные отличия в переживании тревоги. В младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. И чем старше дети, тем заметнее эта разница. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. К ним относятся не только друзья, родные, учителя, но так называемые "опасные люди" - пьяницы, хулиганы и т.п. Мальчики же боятся физических травм, несчастных случаев, наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директора школы, а также конфликтов со сверстниками. Чаще всего такой страх с возрастом меняет свой характер, порой исчезает совсем. Но, принимая длительный характер, он вызывает у ребенка ощущение бессилия, неспособность справиться со своими чувствами, контролировать их (3, с.224-247).

Школьная тревожность имеет большое количество проявлений. Рассмотрим основные возрастно-универсальные формы проявления школьной тревожности:

1. *Ухудшение соматического здоровья учащегося.* Ребенок с высоким уровнем школьной тревожности чаще других детей болеет. Иногда у него возникают ложные заболевания, которые ребенок реально ощущает, например, повышается температура тела, но явных причин такого состояния не обнаруживается врачом. Чаще всего у детей соматические нарушения проявляются перед контрольными работами, экзаменами или другими отчетными формами проверки знаний. Таким образом ребенок избегает трудностей, связанных со школой, так как остается лечиться дома.

2. *Нежелание ходить в школу.* Такая форма проявления школьной тревожности вызвана недостаточной школьной мотивацией. Ребенок чувствует дискомфорт в школе. Решение проблемы ребенок видит в пропусках занятий.

3. *Излишняя старательность при выполнении заданий.* В этом случае ребенок стремится к совершенству. Он может непрерывно переписывать выполненные задания. Тратит много часов на заучивание учебного материала, который дается ему с трудом.

4. *Отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий.* Ребенок быстро выходит из состояния равновесия если у него не получилось выполнить определенное задание. Он может демонстративно оставить его выполнение. С взрослением такая форма поведения сменяется на скрытое проявление своих переживаний. Ребенок будет молча оставлять выполнение задания никому не сообщив об этом.

5. *Раздражительность и агрессивность.* Такая форма проявления является защитной реакцией от эмоционального дискомфорта вызванного школьной тревожностью. Такие дети излишне обидчивы, драчливы, агрессивно отвечают в ответ на замечания.

6. *Рассеянность или снижение концентрации внимания на уроках.* Этим способом дети, обладающие повышенным уровнем тревожности, стараются избежать неприятные для них ситуации вызванные школьной жизнью. Помочь таким детям стать более внимательными – значит помочь им справиться с школьной тревожностью.

7. *Потеря контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях.* Проявляется в недостаточном самоконтроле над физиологическими функциями организма. Например: при ответе ребенок краснеет или бледнеет; у него появляются признаки тошноты, встречаются случаи непроизвольного мочеиспускания и др. (30, с. 14-19).

Кратко охарактеризуем ряд специфических проявлений школьной тревожности, характерных только для учащихся определенных возрастов:

1. *Первоклассники:*

- боятся опоздать в школу от того, что учитель будет ругать за опоздание. Появляется торопливость в их действиях, страх проспать в школу, от того не крепкий сон, в интонации появляется раздражение и нетерпение;

- боятся потерять свои школьные принадлежности. Ситуация обостряется наставлением родителей следить за своими вещами. Поэтому потеря того или иного предмета переживается ребенком болезненно;

- сильное восприятие школьных событий и как следствие проживание их во сне;

- минимизация своего участия в потенциально тревожных ситуациях. Ребенок стремится выполнить задание незаметно. Проявляется также в тихом ответе на вопрос учителя, в отказе отвечать на поставленную перед ним задачу. Отказ может происходить в агрессивной форме.

2. *Второклассники.* Во втором классе ученикам начинают выставлять оценки и у них формируется синдром «ценности хорошей оценки». Ученик боится получить низкий балл. Оценка является мотиватором учебной деятельности. Со временем она может потерять свою мотивирующую

функцию для отличного владения предметом и стать для учащегося самоцелью – не зависимо от знания получить наивысший балл. Ребенок заикленный на получении высокого балла за свои знания может бесконечно заучивать пройденный материал, выпрашивать у учителя нужную оценку.

Если вовремя, в первом и во втором классе, не проработать проблемные стороны учеников, то причины школьной тревожности у учащихся будут прогрессировать и проявляться в большей степени в последующие годы обучения (7, с. 234-267).

В работах Марии Соломоновны Неймарк тревожные дети разделены на 4 вида:

1. «Невротики». Это дети с соматическими проявлениями (тики, энурез, заикание и т.д.). Им необходима консультация врача-невропатолога. Работая с этими детьми необходимо предоставить им возможность выговориться, почувствовать расположение взрослого.

2. «Расторможенные». Это очень активные эмоционально возбудимые дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу они стараются хорошо учиться, но у них не получается. Тогда они становятся нарушителями дисциплины. У них возможны проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой. Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителей и одноклассников. Надо создать условия для ощущения успеха и помочь им поверить в собственные силы.

3. «Застенчивые». Чаще всего это тихие, обаятельные дети. Они боятся отвечать у доски, не поднимают руки, не проявляют инициативу, боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если учитель повышает голос. Переживают, если что-то не сделали, часто плачут из-за мелких переживаний. Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны им оказывать поддержку, а в случаях

затруднения спокойно предлагать выход из положения, признавая за ребенком право на ошибку.

4. «Замкнутые». Это мрачные, неприветливые дети. Они никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят отдельно. У них нет ни в чем заинтересованности и вовлеченности в учебный процесс. Они постоянно от всех ожидают подвоха. В работе с такими детьми необходимо отталкиваться от их интересов, проявлять участие и доброжелательность. Им тоже полезно включиться в группу сверстников со схожими интересами (89).

Таким образом, школьная тревожность у детей может проявляться в различных формах: начиная с соматических заболеваний и заканчивая неожиданным проявлением агрессии, либо, наоборот, пассивностью в сложившейся ситуации. Постоянное пребывание в состоянии школьной тревожности может привести ребенка к его дезадаптации и даже педагогической запущенности. Следует помнить, что у детей младшего школьного возраста тревожность не является устойчивой чертой характера и поэтому педагогическому составу, а также их родителям следует проводить профилактическую работу по снижению уровня тревожности во избежание серьезных психологических нарушений.

1.2. Профилактическая работа по преодолению школьной тревожности

Профилактика – это совокупность мероприятий, предупреждающих заболевания или предохраняющих от чего-нибудь (73, с. 507). В связи с тем, что наблюдается увеличение числа тревожных детей в образовательных учреждениях психологами и преподавателями было разработано большое количество профилактических методик. В последующих параграфах будут представлены основные направления этого вида деятельности.

1.2.1. Основные направления профилактики школьной тревожности

При реализации профилактики следует учитывать, что дети обладают разными особенностями формирующего характера и в связи с этим требуют разных подходов.

Н.Г. Лусканова и И.А. Коробейников выделяют следующие типы формирующегося характера:

- учащийся с тревожно-мнительной акцентуацией характера;
- учащийся с интровертированным характером;
- учащийся с доминирующим (демонстративным) характером;
- учащийся с эмотивным характером.

С учетом выделенных типов характеров ими были разработаны психолого-педагогические рекомендации по психопрофилактической работе для каждого, из выделенных типов формирующегося характера (30, с. 58-67). Представим характеристику каждого типа с рекомендацией в выборе рабочего подхода:

Учащиеся с *формирующимся эмотивным и тревожно-мнительным (тревожным)* характером важно качество взаимодействия с ровесниками и взрослыми. Такие школьники сильно зависят от внешних оценок и любое порицание ведет к снижению их самооценки, появлению неуверенности в себе, нарастанию негативно-психических состояний. На лицо их робость, застенчивость и доверчивость. Учителям и родителям следует учитывать, что любую оценку деятельности они воспринимают как оценку личности. Такие дети очень тонко реагируют и по одной только интонации уже могут определить отношение и настроение окружающих. Иногда это может привести к реакции гиперкомпенсации в виде защитной агрессии. Необходимо помнить, что к возникновению психической напряженности и

тревожности их приводит гипермотивация, ситуации, вынуждающие к быстрому принятию решений, ограничение во времени для решения задач (101, с. 77-78, 81).

Ученики *доминирующего (демонстративного) типа*, характеризуются в первую очередь, как обладающие большим стремлением к самоутверждению, независимости. Их действия, поступки направлены на независимость и самоутверждение. У детей с таким типом характера тревожность возникает с появлением препятствий в достижении успеха. Для них желательно создать ситуацию успеха в важной для него деятельности. Нужно помнить, что любая попытка окружающих подчинить его, подавить, приведет к реакции активного протеста, отклоняющемуся поведению (101, с. 77-78).

Доминирующий тип можно выделить в две группы. Одной группе учеников важно быть первыми в какой-либо деятельности, другой – нужно быть лидерами в микросоциальной группе (например, в классе). Но для всех их главное – успех.

Неудовлетворенность в значимой сфере деятельности, нарушение вследствие этого адаптации, приводят, как правило, к повышению уровня психической напряженности и, иногда, тревожности, возникает недоверие к взрослым (101, с. 83).

Выделение среди остальных и поощрение за реальный успех является видом как профилактической, так и коррекционной работы с учащимися данного типа акцентации характера. Таким ученикам следует дать возможность проявить себя в какой-либо важной для них деятельности и помочь им более адаптироваться в микросоциальной группе. В противном случае возможно проявление реакции активного протеста, делинкветное поведение (101, с. 83-84).

Интровертированные школьники, любят заниматься познавательной деятельностью. Если возникают проблемы в удовлетворении этой деятельности, то это вызывает у них сильные переживания в связи с не

удачами в учебной деятельности, что может привести к возникновению тревожности (101, с. 77-78, 96-97).

У этих детей высоко сформированы интеллектуальные функции. Значительной проблемой, на которую стоит обратить внимание, является пониженный контроль за окружающей действительностью, а также неуверенность в себе. Также, как и охарактеризованный предыдущий тип характера, эти дети робки, нерешительны, замкнуты, недоверчивы, обидчивы, что является следствием тревожности. Основными чертами их тревожности являются: крайняя изменчивость настроения, повышенная впечатлительность, нетерпеливость и возбудимость. Не смотря на это эти дети обладают высоким самоконтролем, добросовестностью, ответственностью и исполнительностью.

Они не могут грамотно выстраивать отношения, что может породить конфликты, как со взрослыми, так и с ровесниками. (8, с. 4-5).

Классные руководители и другие педагоги, занимающиеся с детьми младшего школьного возраста в целях профилактики психической напряженности и тревожности школьников, должны уметь влиять на положение каждого ученика в классе. В первые годы обучения, учащиеся в основном доверчиво относятся ко взрослым, особенно к преподавателям, признают их авторитет, а это открывает большие возможности в воспитании, оптимизации отношений в классе. Своим личным отношением к ученику, обращением внимания других участников класса на достоинства и успехи отвергаемых или изолированных в классе школьников, преподаватель может значительно снизить степень уровня тревожности у учащихся (101, с. 96-97).

Для того, что сформировать благоприятную атмосферу в классе, преподавателям нужно знать основные факторы, образующие ее. Эти факторы были сформулированы Н. Роджерсом. Перечислим их:

- обладать готовностью быть рядом с учеником в период его переживаний и уметь не вторгаться в его внутренний мир;

- верить в силы и возможности ученика; уметь донести до ученика понимание, что он ответственный за свою судьбу и только ему решать, как поступить в конкретной ситуации;

- учитель не должен подавлять ученика, навязывать ему свою точку зрения. Он должен суметь показывать своему ученику, что он понимает его и принимает его таким, как он есть;

- особое внимание следует уделять к чувствам и мыслям ученика, быть готовым их услышать;

- учителю необходимо показывать, что он уважает решение ученика;

- учитель должен сформировать в классе готовность к поддержке другого, при этом дать понять всем, что необходимо оставаться самим собой и что ценность и система взглядов могут не совпадать;

- учитель должен обучить учеников спокойно реагировать и воспринимать иную систему взглядов и реакций;

- учитель должен создать условия для обмена учениками собственных ценностей и взглядов, научить способности понимать себя другим человеком;

- любой ученик в классе должен быть открытым к принятию нового опыта (94, с. 166-167).

А.Н. Прихожанин в своей докторской работе «Психологическая природа и возрастная динамика тревожности» разработал программы индивидуальной работы с детьми разных возрастов (87). Одна из программ посвящена детям младшего школьного возраста. В эту программу А.Н. Прихожанин включил следующие виды деятельности педагогов:

- развивать «произвольность», так как именно это способствует успешности ребенка в школе;

- смягчить, снизить силы потребностей, связанные с внутренней позицией школьника и стремление к успеху;

- развивать и обогащать продуктивные виды деятельности и поведения;

- развивать позитивное представление о собственных возможностях;
- формировать правильное отношение к результатам собственной деятельности, уметь правильно оценить ее, правильно относиться к ошибкам и отрицательным оценкам;
- расширить и обогатить навыки общения со сверстниками, повысить «игровую компетентность» ребенка (87, с. 282-283).

Традиционными видами профилактической деятельности являются: лекционно-просветительская, консультативно-рекомендательная, коррекционная работа.

Лекционно-просветительская работа направлена на родителей и учителей. В рамках этого вида деятельности идет информирование о закономерностях и факторах развития ребенка, их возрастно-психологических особенностях, рассматриваются часто повторяющиеся проблемные ситуации в каждом возрасте. На этом этапе даются общие рекомендации. Этот вид деятельности не направлен на решение индивидуальных профилактических задач.

Индивидуально-профилактические задачи решает *консультативно-рекомендательная работа*. В рамках этого вида деятельности ведется диагностика возникшей проблемы, выявляются причины переживаний ребенком трудностей. На основе полученной информации психолог формулирует рекомендации родителям и педагогам, где ребенок принимает активную роль в преодолении возникших трудностей.

Самым сложным видом в профилактической деятельности является *коррекционная работа*. Она самая трудоемкая. Проводится как индивидуально с ребенком, так и с группой лиц (родители, педагоги, группа детей). Все задействованные лица активно участвуют в работе. Из всех перечисленных форм эта работа самая эффективная (10, с. 27- 28).

Психокоррекционная работа подразумевает три взаимосвязанных направления:

1. *Психологическое просвещение родителей* проводится в три этапа. Первый этап изучает причину возникновения тревожности у ребенка, взаимоотношения в семье. Пристальное внимание уделяется развитию у ребенка чувств защищенности в семье и его уверенности. Психолог проводит беседу с родителями и ребенком, согласно которой прописываются требования, предъявляемые к ребенку. Также учитывается в какой форме они проявляются. Психологом описывается атмосфера в семье и объясняется влияние конфликтов на ребенка.

На втором этапе психолог выявляет переданные ребенку страхи и тревоги от близких людей (родителей, бабушек и дедушек и т.д.). Составляется портрет эмоционального самочувствия семьи и ребенка (индивидуальный и общий).

На третьем этапе психологом изучается у ребенка уверенность в собственных силах, в своих знаниях. Ведется беседа с родителями.

В процессе психологического просвещения родителей должно сформироваться понимание, что важная роль в снятии тревожности у ребенка отводится семье.

2. *Психологическое просвещение педагогов.* Психологу обязательно нужно вести работу с педагогами, так как большинство из них считают, что школьная тревожность благотворно влияет на учеников. По их мнению, благодаря тревожности увеличивается чувство ответственности и внимательности. Психолог должен в процессе работы с преподавателями сформировать у них такие базовые качества, как умение предъявлять четкие требования к учащимся согласно их возрастной категории, вести обратную связь на основе уважения к ребенку как личности, формировать правильное отношение к ошибкам как у учащегося, так в целом в классе, применять различный учебный материал для лучшего восприятия темы. Преподаватели во время занятий с психологом должны осознать, что сделанная ошибка учеником не является недопустимой и наказуемой. Она должна

восприниматься как неотъемлемая часть изучения нового материала и не в коем случае не должна повышать уровень школьной тревожности у ребенка.

3. *Работа с детьми.* Психолог в процессе общения с детьми изучает их. Определяются «зоны уязвимости» для каждого учащегося. Учитываются «возрастные пики» тревожности для каждого периода взросления ребенка. Психологом составляются индивидуальные модели поведения в проблемных ситуациях. С детьми проводятся тренинги по формированию уверенности в себе, оцениванию себя по критериям успешности, принятия себя, а именно свой успех и не удачу. Обсуждение возможных трудностей и разъяснение, а также проигрывание возможных решений (36, с. 41-54).

Таким образом профилактика школьной тревожности должна проводиться не только на уровне психолог-ребенок, но и психолог-учитель, психолог-семья, психолог- учебный класс.

1.2.2. Методика физического воспитания младших школьников, имеющих повышенный уровень тревожности

Проблема педагогической и психологической коррекции и профилактики средствами физической культуры возникла на самой ранней ступени развития общества.

В Древней Греции важно было быть не только сильным человеком, но и обладать душевной бодростью и терпением. Поэтому физическое воспитание сочеталось с умственным и нравственным развитием. «Быть красивым и здоровым» являлось желанием каждого жителя Греции. Как отмечают источники, благодаря этому жители Древней Греции отличались от других народов благородным видом, правильными движениями, бойкими действиями (41, с. 5-16).

В разные времена к физической культуре относились по-разному. Так, например, в эпоху Возрождения воспитанием детей и подростков занималось

духовенство, которое рассматривало физическое воспитание второстепенным в отличии от латыни и греческого языка (41, с.5-16).

Роль физического воспитания на детей, в становлении их как личности рассматривали в своих работах такие знаменитые реформаторы, философы, педагоги как М. Монтень, Ж.Ж. Руссо, Л.С. Выготский, П.Ф. Лесгафт, А.С. Макаренко и др. (17). Эта тема актуальна до сих пор, о чем свидетельствуют защищенные по данной тематике кандидатские и докторские работы на соискание ученых степеней.

Спортивная деятельность, в любом возрасте человека, является его психическим механизмом. Ставя перед собой определенные мотивы человек может целенаправленно управлять своим развитием, действиями, поступками. Преподаватель физической культуры благодаря физическим упражнениям может корректировать поведение учащихся, которое при повторных тренировках закрепиться и постепенно перейдет в другие сферы его жизнедеятельности. Мотивация спортивной деятельности детально рассмотрена в работе Ю.И. Зотова (30).

В.Е. Крылов, В.Е. Шовский, Е.П., Сиваков и И.Л. Пятикин провели исследование на предмет взаимосвязи уровня развития у детей двигательных качеств и их уровня тревожности. Оно показало их опосредованную взаимосвязь, «причем значимость этой зависимости тем выше, чем ниже индивидуальный уровень двигательной подготовленности подростков раннего возраста». Следовательно, чем ниже уровень двигательной подготовленности ребенка, тем выше уровень его тревожности. Исследовательская группа на основе проведенного педагогического эксперимента разработала практические рекомендации. На тренировочных занятиях следует особое внимание уделять на традиционные нормы поведения, заниматься укреплением авторитета определенного ребенка в коллективе, стремиться нормализовать взаимоотношения детей при совместной учебно-тренировочной деятельности, в рамках коррекции

эмоциональной напряженности детей специально создавать ситуации успеха. (7, 52, 82, 99, 116).

Ценность физического воспитания в профилактической работе по преодолению школьной тревожности заключается в том, что само по себе физическое воспитание ведет «закрытое» воспитание (30, 31, 42, 45), при котором учащийся не догадывается, что становится объектом направленной коррекционной работы. Преподаватель, давая учащимся, определенные физические упражнения различной степени сложности, развивает волевые качества личности. Работая с мотивационной сферой, переводя тренировки в регулярные занятия, ребенок обнаружит улучшение своего физического состояния. Преподаватель должен вовремя заметить положительные изменения и закрепить у ребенка на психологическом уровне положительный опыт, что поспособствует его снижению уровня тревожности.

В.А. Кабачков в своей работе (42) утверждает, что на занятиях физической культурой необходимо проводить подвижные игры, которые способствуют закреплению уверенности в себе, решительности в своих действиях и поступках, повысят жизнестойкость всего организма. В этом же ряду, по его мнению, стоят занятия плаванием, прогулки, мини-походы на природу, регулярные посещения спортивного зала и спортивных секций. Также В.А. Кабачков отмечает, что при работе с особой категорией детей (слабое здоровье, повышенное чувство тревоги и т.п.) преподавателю физической культуры необходимо постоянно сотрудничать с психологом. Такое сотрудничество позволит избежать интеллектуальных перегрузок и повысит интерес к подвижным играм и как следствие спорту.

В последнее время наблюдается заимствование форм работы с детьми из одной сферы в другую. Так, например, психологический тренинг стал активно применяться учителями общеобразовательных школ. Психологический тренинг - специально организованное общение,

психологическое воздействие которого основано на активных методах работы с группой.

На уроках физической культуры в рамках проведения психологического тренинга используются подвижные игры, соревнования, упражнения. Главной задачей такого тренинга является помочь участнику выразить себя своими индивидуальными средствами, то есть характерными для каждого члена группы.

Любой вид спорта подразумевает выполнение ряда физических упражнений, действий. Часто спортсмену советуют поставить себя на место соперника, соотнести себя с другим человеком. Этот человек выступает моделью, посредством которой осуществляется анализ своих личностных особенностей. Психологический тренинг позволяет в короткое время достичь поставленной задачи. Помимо этого, психологический тренинг, выполняет другую не маловажную задачу в профилактике тревожности - снятие внутренних зажимов, обретение ребенком «двигательной свободы», пластики движений (87, с. 284). Также достигается и третья задача – у детей формируется опыт в решении возникающих проблем в процессе не только общения, но и физического взаимодействия.

При выборе подвижной игры, соревнования или упражнений преподавателю физической культуры советуют грамотно подобрать форму для тренинга с учетом наблюдаемой проблемы в классе.

В ходе тренинга эффективно решаются вопросы развития личности, успешно формируются коммуникативные навыки. Тренинг позволяет участникам сознательно пересмотреть сформированные ранее стереотипы и решить свои личностные проблемы. Такой вид работы необходимо применять систематически, так как единожды проведенное занятие не приведет к положительным результатам.

Гнездилов М.А. в своей диссертационной работе приходит к такому выводу, - «личностный рост ребенка, направляемый с помощью средств

физического воспитания, становится неотъемлемым механизмом своевременной коррекции личности, потому что он оказывает влияние на подростка, помогает понять себя, свои возможности, творчески подходить к решению любой жизненной ситуации» (21).

Ребенок младшего школьного возраста пробует себя в разных ролях. Это неотъемлемая специфика данного возрастного периода. Внутренняя дифференциация и освоение новых ролей могут сталкиваться, рождая основание для конфликтов и тревоги. Занятия спортом позволяют проходить через эту стадию наиболее «безболезненно», в связи с широкой представленностью ролевого участия в тренировочном процессе и его отработкой в реальной учебной деятельности.

У ребенка на этом этапе развития формируются его защитные механизмы. А. Маслоу писал в своих трудах, что утрата базовых защитных механизмов опасна для личности, так как связана с базовыми потребностями.

В теории личности защитные механизмы раскрываются как обязательные и всепроникающие свойства индивида. Они и отражают общие свойства личности и влияют на ее развитие. Не выполнение защитными механизмами своих функций провоцирует возникновение психических нарушений. В свою очередь, характер нарушения определяет особенности защитных механизмов индивида. Действие их обычно не продолжительно и длится до тех пор, пока нужен отдых для новой активности, либо устранения источника тревоги.

То есть защитные реакции выступают связующим звеном между конфликтом и тревогой, которые позволяют снизить воздействие на человека. Находясь в стадии развития, в трудной или непонятной ситуации ребенок включает свои поведенческие программы, приобретенные ранее. Если ранее трудная ситуация была преодолена посредством какого-либо способа успешно, то ребенок применяет это решение в вновь возникшей ситуации, надеясь, что это одно правильное решение. Занятия физической

культурой позволяют ребенку увидеть разные варианты решения проблемы. Не заикливаться лишь на одном варианте, а смотреть шире, думать «на ходу».

Психологическая защита у младших школьников может протекать по двум каналам, противоположных по смыслу:

- автоматическая бессознательная мобилизация всех средств и механизмов психологической блокады против стрессора;
- сознательное волевое регулирование содержания «психологической защиты» и подчинение ее средств для снятия тревоги и негативных последствий стресса.

В данной классификации выбора психологической защиты младших школьников на занятиях физической культуры безусловно используется последний, так как в процессе тренировок происходит не «освобождение» ребенка от жестких защитных коммуникативных состояний первого канала, описанного выше, а осуществляет помощь в установлении сознательного контроля за функционированием защитной системы.

В данном аспекте, спорт как процесс снимает тревожность младшего школьника через перенос психических энергий ребенка, которые приводят к снижению негативных реакций: тревожности, замкнутости, повышенной агрессивности, фобий, недоверия к окружающим, при этом медицинский аспект не затрагивается (99).

В профессиональной литературе предлагаются педагогические приемы для снижения тревожности учащихся на уроках физической культуры. Охарактеризуем их.

«Умышленное умалчивание о недостатках». Прием способствует снижению тревожности у школьников в коллективе. Беседа проводится педагогом. Он умышленно должен подчеркнуть положительные стороны, а про слабые умолчать. Беседа должна быть заранее им спланирована. Преподаватель обязан так продумать свой разговор, чтобы быть уверенным,

что разговор дойдет до школьника. В разговоре обязательно следует подчеркнуть положительные стороны тревожного школьника.

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

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

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

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

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

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

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

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

«Простое задание». Если упражнение не вызывает тревожности в его выполнении, в этом случае тревожным школьникам предоставляется право первым выполнять задание. Предоставление им ведущих позиций в данной ситуации способствует преодолению неуверенности, боязни, страха, исключает психическую тревожность в их поведении.

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

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

«Юмор». Способствует более благоприятному протеканию психических свойств. Известно, что хмурое выражение лица способствует более активному продуцированию адреналина, вызывающего, в свою очередь, тревожность. Повышенная эмоциональность в классе способствует выбросу в кровь гормона – норадреналина, направленного на стабилизацию психических свойств. Исходя из этого, необходимо создать эмоциональный фон общения с применением поговорок, пословиц (8, с 128-154).

Таким образом, занятия физической культурой, посещение спортивных секций, создают условия для удовлетворения потребностей самоутверждения и самосовершенствования ребенка, снятие «блоков». Обязательные условия развития личности в данный возрастной период – опыт пробы самого себя, примеривание различных ролей – что и предоставляет в полной мере занятия спортом. Следует также учесть, что физкультурно-спортивная направленность в наибольшей степени, удовлетворяют темперамент и характерологические особенности детей.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач, прописанных во введении, использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, метод опроса, метод педагогического наблюдения, метод интервью, опытно-экспериментальная работа, педагогические контрольные испытания физической подготовленности, методы математической статистики. Охарактеризуем каждый метод.

- Метод анализа литературных источников.

Изучение профессиональной литературы (монографии, диссертации, авторефераты диссертаций, сборники научных конференций, учебные пособия, публикации в научных и научно-популярных журналах и т.п.) позволило провести теоретический анализ проблемы школьной тревожности (виды, способ выявления, влияние на ребенка младшего школьного возраста, профилактические меры), рассмотреть методику профилактической работы посредством спорта.

Поиск источников осуществлялся на базе электронных каталогов и фондов Тюменского государственного университета, Тюменской областной научной библиотеки имени Д.И. Менделеева, Научной электронной библиотеки eLIBRARY.ru, Электронной библиотеки «Библиотека диссертаций». В процессе работы с электронными базами и непосредственным посещением библиотек удалось выявить по теме большое количество источников в разных аспектах освещающих изучаемую проблему. Результат проделанной работы представлен в виде библиографического описания на документы в списке литературы.

- Метод опроса.

Для изучения психоэмоциональной сферы личности мы использовали тестовый метод – опросник Спилберга (исследование тревожности), позволяющий определить уровень личностной и ситуационной тревожности испытуемого. Автор данной методики Ч.Д. Спилбергер. Эту методику применяют по всему миру. Для России ее перевел и адаптировал Ю.Л. Ханин.

Методика включает в себя шкалу посредством которой тестируемый прибегнув к самооценке может определить уровень тревожности. Шкала состоит из 20 высказываний к которым прилагается ряд утверждений, характеризующих состояние индивида. Из предложенного перечня

тестируемый может выбрать только одно. Опросник прилагается в приложении.

Полученные результаты можно расшифровать с помощью ключа, который раскрывает показатели ситуативной и личностной тревожности. На основе полученных данных можно составить рекомендации для коррекции поведения тестируемого. Вычислить среднегрупповой показатель уровня тревожности класса.

Для того, чтобы учащиеся младшего школьного возраста разобрались с опросником, автор данной работы разделил класс на группы по пять человек и работал с каждой группой индивидуально, зачитывая высказывания и утверждения вслух. Результаты проведенного исследования представлены в главе 3 в параграфе 3.2. Следует отметить, что данный метод был применен в ходе исследования три раза: в качестве исходного опроса (ноябрь 2015 г.); промежуточного опроса (февраль 2016 г.), итогового опроса (май 2016 г.).

Кроме, опроса по методике Спилберга для выявления факторов, способствующих появлению тревожности у ребенка использовалась методика, разработанная Б.Н. Филлипсоном. По его методике учащимся экспериментального класса предлагалось ответить на 58 вопросов теста. На каждый вопрос необходимо было дать однозначный ответ («Да»/«Нет»). К тестированию составлен ключ, по которому можно охарактеризовать полученные данные. Данный метод также, как и предыдущий был использован в ходе исследования три раза: в качестве исходного тестирования (ноябрь 2015 г.); промежуточного тестирования (февраль 2016 г.), итогового тестирования (май 2016 г.). Результаты представлены в главе 3, в параграфе 3.2.

- Метод математической статистики.

Все цифровые данные, полученные в ходе опросов, обрабатывались методами математической статистики.

- Метод интервью.

Интервью проводилось по определенному плану беседы, который представлен в приложении (см. Приложение 1). В качестве интервьюеров выступили школьный психолог и учитель экспериментального класса. Запись ответов производилась с помощью диктофона на планшетном устройстве. Цель интервью - обсудить полученные данные по опроснику Спилберга и тесту Филлипса, определить тактику профилактической работы. Анализ результатов представлен в главе 3, в параграфе 3.2. Следует отметить, что данный метод был применен в ходе исследования три раза: в качестве исходного интервью (ноябрь 2015 г.); промежуточного интервью (февраль 2016 г.), итогового интервью (май 2016 г.).

- **Опытно-экспериментальные работы.**

Опытно-экспериментальная работа проводилась на основании данных, полученных на предыдущих этапах исследования, и была направлена на проведение профилактической работы по снижению уровня школьной тревожности в ходе занятий по восточным единоборствам каратэ-до. Программа и результаты проведенной работы рассмотрены в главе 3, в параграфе 3.2. Отметим, что данный метод был сопровожден промежуточным и итоговым опросом Спилберга и тестом Филлипса (психодиагностический метод) и промежуточным и итоговым интервью (социологический метод).

- **Педагогические контрольные испытания физической подготовленности.**

Данный метод позволил определить физическое состояние и способность учащихся. Тестовые измерительные процедуры отвечали требованиям: стандартности измерений, наличию системы оценок, надежности и информативности.

В нашем исследовании тестирование применялось для определения физической подготовленности участников педагогического эксперимента.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования в Центре развития творчества детей и юношества «ГРАНТ» города Тюмени.

Центр развития творчества детей и юношества «Грант» создан в сентябре 2000 года. Здание Центра расположено по адресу: ул. Профсоюзная, 52 города Тюмени.

Центр «Грант» предоставляет населению муниципальные и платные услуги по направлениям: художественная направленность; физкультурно-спортивная направленность; техническая направленность; социально-педагогическая направленность.

Коллектив Центра насчитывает 25 педагогов дополнительного образования детей. В Центре ежегодно обучается более 1275 детей и молодых людей. Успешно реализуются программы дополнительного образования по хореографии, таеквондо, ОФП с элементами Кёкусинкай каратэ до, аэробике, изобразительному искусству, цирковому искусству, театральному мастерству, журналистскому делу, фото- видео-искусству, а также школа вожатых, программа дошкольного лица. Кроме кружков в Центре ведут свою работу коммуникативные клубы: общественное объединение старшеклассников «ВЕГА», студия стратегических игр «Марсово поле», анимэ-команда «ТАНК», группа продленного дня «Мы уже школьники», студия информатики и компьютерной графики, молодежное объединение «Гуссовка». Каждое лето работает лагерь дневного пребывания «Романтик». Коллективы Центра принимают участие в конкурсах городского, областного и всероссийского уровня, где занимают призовые места.

На протяжении последних лет приоритетными вопросами для Центра «Грант» являются вопросы качества оказания услуг дополнительного

образования детей. Учреждение имеет положительный педагогический опыт. Центр успешно реализовал ряд образовательных программ.

Автор магистерской диссертации в Центре «ГРАНТ» в должности педагога дополнительного образования работал с девяти начальными классами средней общеобразовательной школы № 40 по программе «Спортивно-физкультурное направление с элементами каратэ». Справка прилагается (см. Приложение 1).

Тренировочные занятия проводились три раза в неделю по одному часу.

Исследование проводилось в три этапа:

Первый этап (март 2015 г. – начало ноября 2015 г.) включал: анализ научной и методической литературы по теме; определение объекта и предмета исследования, его цели и задач, формулирование гипотезы; составление структуры магистерской диссертации; выбор базы исследования; обсуждение направления работы с работодателем; согласование учебно-тренировочной программы; работа с начальными классами; изучение физической подготовленности учащихся; проведение опроса по методике Спилберга и тестирования по методике Филлипса. Выбор двух начальных классов, обладающих наибольшим количеством тревожных детей. Определение классов в качестве экспериментального класса и контрольного. Общее количество учащихся составило 50 человек: 25 учащихся в экспериментальном классе и 25 учащихся в контрольном классе.

Второй этап (ноябрь 2015 г. – начало февраля 2016 г.) включал: педагогическое наблюдение за двумя начальными классами (экспериментальный, контрольный); обсуждение полученных данных опроса и теста с учителями начальных классов и школьным психологом. Определение тактики работы с экспериментальным классом. Проведение тренировок по программе «Спортивно-физкультурное направление с элементами каратэ». Внедрение в программу тренировки с экспериментальным классом методов профилактической работы по

снижению школьной тревожности. В начале февраля 2016 года проведение промежуточного опроса по методике Спилберга (в экспериментальном и контрольном классах) и тестирования по методике Филлипса (в экспериментальном классе). Обсуждение полученных результатов с учителем начального класса выбранного в качестве экспериментального и школьного психолога. Определение дальнейшей тактики работы.

Третий этап (февраль 2016 г. – конец мая 2016 г.) включал: педагогическое наблюдение за двумя начальными классами (экспериментальный, контрольный). Проведение тренировок по программе «Спортивно-физкультурное направление с элементами каратэ». Дальнейшее внедрение в программу тренировки с экспериментальным классом методов профилактической работы по снижению школьной тревожности. В конце мая 2016 года проведение итогового опроса по методике Спилберга (в экспериментальном и контрольном классах) и тестирования по методике Филлипса (в экспериментальном классе). Анализ полученных результатов проведенного исследования, описание их в параграфе 3.2. данной работы.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Обоснование эффективности занятий Каратэ-до по снижению школьной тревожности у младших школьников

В теоретической главе магистерской диссертации говорилось о том, что уровень двигательной подготовленности ребенка влияет на уровень его тревожности - чем ниже уровень двигательной подготовленности ребенка, тем выше уровень его тревожности. Таким образом, наравне с интеллектуальным развитием ребенка следует уделять внимание и его физическому развитию. Следует помнить, что в младшем школьном возрасте закладываются жизненные устои, привычки, ценностные ориентиры.

Многие виды спорта воспитывают из ребенка спортсмена. Противовесом традиционным искусствам борьбы, целью которых является поражение и уничтожение противника на поле боя, выступают восточные единоборства направленные на совершенствование личности человека за счет соединения разума, тела и духа.

В начале XVII века в Японии боевое искусство вошло в основу духовного развития японского народа наравне с искусством чайной церемонии, стихосложением, каллиграфией и т.д. Во всех этих искусствах ученик проходит три уровня мастерства: физический, психологический и духовный. На физическом уровне основу тренировки составляет овладение формой (kata). При овладении мастерством формы ученик должен соединиться с ней. Это соединение осуществляется потому, что с самого начала происходят внутренние психологические изменения. Равномерное, повторное и монотонное повторение проверяет решительность и силу воли ученика и при этом уменьшает упрямство, искореняет своевольность и уничтожает дурные привычки тела и разума. При этом начинает проявляться его настоящая сила, характер и потенциальные возможности. Духовное

мастерство неотделимо от психологического, но проявляется только после долгого периода интенсивной тренировки.

Таким образом, восточные единоборства крепко связаны с психологическими основами формирования личности. Они способны воздействовать на становление и развитие человека как полноценного члена коллектива (35, 67).

Восточные единоборства содействуют формированию таких нравственных качеств как: коммуникабельность, общительность, самостоятельность, стремление к творчеству, сопереживанию, ответственности, чувств собственного достоинства. Этот вид спорта влияет также на интеллектуальные способности человека: способствует появлению творчества в технике, тактике, управлении, появляется гибкость мышления, наблюдается познавательная активность (55, 37). Также воспитываются волевые качества: преодоление трудностей, объективных и субъективных, в высокий накал напряженности преодолении себя, настойчивости, дисциплины.

Восточная философия строится не на мышлении, а на образах. Образность мышления проявляется в физических упражнениях, имитирующих движения «дракона», «тигра», «змеи» и др. Эти упражнения используются в ката, кумитэ, кихон. Их можно делать дома без использования тренажеров. Благодаря обучению движениям повышается степень подчиненности воли ученика.

Перед тренером стоят задачи в воспитании у учеников сознательной дисциплины (трудолюбие, скромность, честность), укрепление дружбы между спортсменами, формирование нравственного сознания, воспитание нравственных чувств и морально-волевых качеств как постоянных черт характера.

Методами нравственного воспитания в восточных единоборствах являются:

- наглядный пример и методы убеждений (моменты одобрения, похвалы, осуждения, порицания, неодобрения);
- выполнение заданий нравственного характера под руководством тренера;
- соблюдение этических норм и правил;
- проверка прочности нравственного опыта (в играх, эмоциональных ситуациях).

Все методы нравственного воспитания должны убеждать, приучать и побуждать к нравственно оправданным поступкам, так как мерилом нравственного поведения служит сам поступок.

Занятия специальными упражнениями восточных единоборств характеризуются тем, что:

- они всегда являются функцией сознания;
- всеми движениями можно овладеть только в процессе жизнедеятельности, в процессе обучения;
- так как все движения являются сознательными, перед началом выполнения упражнений тренер может повлиять на ученика, что скажется на его личности (24, с. 2-48).

В современном мире восточные единоборства представлены во многих стилях. Одним из стилей является Каратэ Кёкусин-кан. Его создатель Масутацу Ояма (27.07.1923 – 26.04.1994). Этот стиль был создан в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «каратэ без контакта». Демонстрируя миру силу каратэ, Кёкусин-кан постепенно завоевал популярность во многих странах, а позже лёг в основу ряда других контактных стилей каратэ. За полвека существования каратэ Кёкусин-кан прочно утвердился среди спортивных единоборств, закономерно изменив и целеполагание, и ориентацию, а также систему подготовки бойцов. Следствием этих изменений явились стремительное развитие этого вида спорта и впечатляющие спортивные достижения. На традиционной основе

Масутацу Ояме удалось, обобщая достижения школ японского каратэ, его китайских и иных аналогов, других видов восточных единоборств, создать современную усовершенствованную и постоянно обновляющуюся систему боевой и психологической подготовки. Было возрождено каратэ как боевое искусство с традиционной системой духовно-нравственных ценностей (25, с. 17-39).

Спортсмен в процессе учебных тренировок и в соревнованиях по кумитэ испытывает разной степени тревожность. Тревожность провоцируется возможными или вероятными неприятностями, изменениями в планируемом ходе / исходе поединка. Тревожность может стать и причиной, и результатом неудач и ошибок в единоборстве с противником. Тревожность, возникающая по ничтожным причинам у спортсмена, дезорганизует его действия в поединке, приводит к потере самообладания, снижает результативность соревновательных действий. Результаты исследований, целью которых являлось измерение уровня реактивной и личностной тревожности свидетельствуют о том, что тренер используя педагогические приемы формирует ценностные ориентации спортсмена: его надежность, помехоустойчивость, выдержку. Если спортсмен овладевает этими качествами, то он осознанно может понизить уровень тревожности в возникших и неприятных для него ситуациях. Эффективным методом, способствующим формированию этих качеств является психорегулирующая тренировка. Она приводит к нормализации эмоционального тонуса юного спортсмена, снижению его ситуативной и личностной тревожности. Состояние неуверенности порождает тревожность. Тревожность провоцирует проявление неуверенности в собственных возможностях спортсмена. Снятие тревожности педагогически оправданными средствами: установкой на результат, доступными целевыми программами, адекватностью предлагаемых занятий, функциональным возможностям спортсменов, доверительные отношения между педагогом и спортсменом – существенно

повышает интерес и потребности, учащихся к специализированным занятиям спортом (60, с. 56-58).

Занятия в стиле Кёкусин-кан подразумевают овладение техникой самозащиты. Ученик учится владеть формой и ритмом движения, чтобы не допускать проявления открытых мест для входа противника. Если такое место появляется, то это происходит за счет собственной личности. Человек становится уязвимым, как только останавливается на мыслях о получении преимущества, запугивании противника и достижении превосходства, когда разум хотя бы на момент останавливается.

Стиль Кёкусин-кан нацеливает ребенка на самовоспитание. Заставляет обратить внимание на самопознание, самооценку, самообразование, самоконтроль (ведение дневника, журнала), самоанализ, саморегуляцию эмоционального состояния.

В ходе аналитического обзора литературных источников было выявлено, что введение в структуру физического воспитания тренировок по каратэ в стиле Кёкусин-кан воспитывает личность, как члена общества, значительно повышает дисциплину, прививает ответственность за свои поступки, учит ставить перед собой цели и решать их, обучает способам самозащиты и прививает навыки по здоровьесбережению.

Автором магистерской диссертации была разработана, с учетом условий, выставленных в Центре развития творчества детей и юношества «ГРАНТ», дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами восточных единоборств «Кёкусин-кан каратэ до». Результаты реализации программы представлены в параграфе 3.2.

3.2. Обсуждение результатов исследования

Руководство МАУ ДО Центра развития творчества детей и юношества «ГРАНТ» заключило договор с средней общеобразовательной школой № 40 города Тюмени о ведении на базе Центра внеурочной деятельности для учеников начальных классов. Внеурочная деятельность представляет из себя два дополнительных урока ежедневно после основных занятий. В рамках этого договора сотрудниками Гранта были разработаны и согласованы программы занятий с детьми. С учетом тематики магистерской диссертации и личных интересов автора данной работы, им была разработана программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами «Кёкусин-кан каратэ-до»» (см. Приложение 3). Программа была утверждена педагогическим советом СОШ № 40 и директором МАОУ ДОД ЦРТДиЮ «Грант».

Учебно-тренировочные занятия проводились в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 45 недель учебно-тренировочных занятий. Продолжительность одного занятия в группах физкультурно-спортивной направленности составило 2 академических часа при 3-х занятиях в неделю.

Программа составлена таким образом, чтобы ребенок за время посещения занятий изучил систему дыхательных упражнений, улучшил свою физическую подготовку, научился грамотно выстраивать систему самозащиты, приобрел мужественность и научился самодисциплине.

Тематический план программы включает: общие понятия, терминологию, этикет в зале. Изучение техники безопасности и правила поведения на занятии; общую физическую подготовку; специальную физическую подготовку; базовую технику; подвижные игры; обсуждение поведения при возникновении экстренных ситуаций.

Значительную часть в программе занимает раздел «Базовая техника» в котором учащиеся изучали стойки, технику каратэ Кёкусин-кан (блоки, удары, формальные комплексы), постановку правильного дыхания и техники

передвижения, основы самообороны. Занятия проходили в практической форме – тренировки.

Занятия по данной программе посещало девять начальных классов: вторых классов – 4, третьих классов – 3, четвертых классов – 2.

Среди представленных параллелей в качестве объекта изучения выбрана параллель вторых классов. Этот выбор не случаен. На втором году обучения внедряется оценочная система, которая вновь может погрузить детей в излишнее переживание. Следует также учесть, что школьная тревожность могла остаться у ребенка с первого года обучения и продолжить дальнейшее развитие на втором году обучения.

Для работы по программе необходимо было изучить физическую подготовленность учащихся. Физическая подготовленность изучалась во всех параллелях. В магистерской диссертации представлены результаты второй параллели, которая выбрана в качестве объекта исследования. За основу шкалы оценивания физической подготовки были взяты нормативы ГТО для школьников 6-8 лет, утвержденные Указом Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24 марта 2014 г. По результатам обследования общая физическая подготовка учащихся оценивается как «удовлетворительно».

Таблица 1 Уровень физической подготовленности учащихся вторых классов.

Уровень физической подготовленности	2 «А»		2 «Б»		2 «В»		2 «Г»	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
	Кол-во человек	Кол-во человек	Кол-во человек	Кол-во человек	Кол-во человек	Кол-во человек	Кол-во человек	Кол-во человек
Неудовлетворительный	1	-	-	1	1	1	-	1
Удовлетворительный	5	12	6	15	7	14	13	10

Хороший	4	2	2	1	1	1	-	1
Отличный	-	-	-	-	-	-	-	-

В приложении 4, в таблицах 1-4 представлены индивидуальные данные физической подготовленности, согласно таблице нормативов ГТО 2015, по каждому ученику.

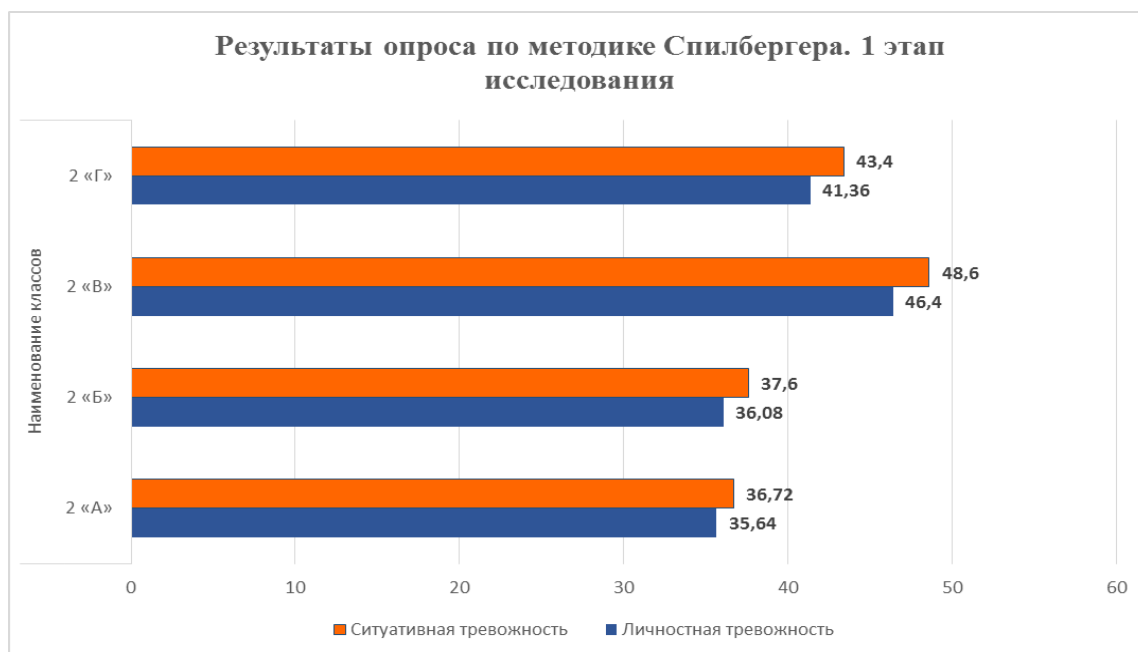
Полученные данные позволили автору магистерской диссертации грамотно выстроить физическую нагрузку на занятиях, посредством чего были созданы благоприятные условия для обучения. Учащиеся смогли проявить себя на занятиях достойно. Полученное чувство удовлетворения на занятиях положительно отразилось в снижении школьной тревожности.

В ходе изучения физической подготовки на второй параллели был проведен опрос на предмет выявления тревожности по методике Спилбергера.

Таблица 2 Сводная таблица с результатами опроса на исследование тревожности по методике Спилбергера. 1 этап исследования.

Вид тревожности	Наименование классов			
	2 «А»	2 «Б»	2 «В»	2 «Г»
Личностная тревожность	35,64	36,08	46,40	41,36
Ситуативная тревожность	36,72	37,60	48,60	43,40

Диаграмма 1 Результаты опроса по методике Спилбергера. 1 этап исследования.



Индивидуальные данные полученные в ходе опроса представлены в приложении 5.

Наибольшая личностная и ситуативная тревожность, среди второй параллели, присутствует у 2 «В» и 2 «Г» классов. Проявляется она как у девочек, так и у мальчиков.

Для проведения педагогического эксперимента был выбран в качестве экспериментального класса 2 «В» класс, в качестве контрольного класса – 2 «Г» класс. Такой выбор основывается на том, что во 2 «В» классе выявлен наибольший показатель тревожности (46,40/48,60), чем у 2 «Г» класса (41,36/43,40).

Со 2 «В» классом автор магистерской диссертации занимался по той же самой программе, что и со 2 «Г», «А», «Б» классами. Отличие состояло в индивидуальном подходе к учащимся на основе выявленных факторов тревожности каждого ребенка, а также на основе полученной информации в ходе беседы с основным учителем 2 «В» класса и школьным психологом.

У 2 «В» класса среднегрупповой показатель личностной тревожности составил 46,4 баллов, ситуативной тревожности – 48,6 баллов. Эти показатели свидетельствуют о том, что учебный класс находится в состоянии высокой тревожности. Задачей автора магистерской диссертации является

снижение этих показателей на конец учебного года на уровень умеренной тревожности.

Для понимания как работать с детьми по снижению их тревожности необходимо было выявить факторы ее появления у учеников. Эту задачу автор магистерской диссертации решил с помощью проведенного тестирования по методике Б.Н. Филлипсона.

Таблица 3. Результаты теста, проведенного в экспериментальном классе на предмет выявления факторов тревожности по методике Б.Н. Филлипсона. 1 этап исследования.

№ п.п. учащегося в классном журнале	Факторы тревожности							
	Общая тревожность в школе	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
1	41	-	25	45	50	-	60	55
2	77	73	55	83	83	15	100	75
3	41	-	55	50	50	60	-	35
4	68	55	30	50	50	-	60	55
5	41	-	55	50	60	-	-	33
6	41	-	25	85	80	-	-	40
7	41	-	30	-	50	15	-	33
8	77	73	80	83	83	-	100	75
9	25	-	10	-	-	-	-	35
10	41	-	25	55	35	-	60	55
11	41	-	50	55	35	-	60	55
12	25	-	25	-	50	-	-	-
13	77	-	30	85	35	-	60	75
14	41	-	20	15	80	60	-	33
15	41	-	30	10	15	-	25	33

16	41	-	55	50	15	-	-	33
17	77	73	45	83	80	-	100	75
18	77	45	45	60	35	-	60	55
19	25	-	-	-	-	-	-	-
20	77	-	15	-	50	-	15	55
21	77	-	15	-	35	25	-	33
22	77	-	30	-	50	-	-	55
23	77	-	30	15	30	30	-	40
24	77	48	60	33	35	-	-	33
25	77	70	45	45	60	-	67	75

По данным видно, что доминирующими факторами появления тревожности у учеников являются: общая тревожность в школе, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, проблемы и страхи в отношениях с учителями. Также присутствует фактор низкой физиологической сопротивляемости стрессу. В наименьшей степени проявляются факторы переживания социального стресса и страх не соответствовать ожиданиям окружающих.

Для того, чтобы грамотно выбрать методику проведения занятий по программе, с учетом коррекции школьной тревожности у учащихся, не достаточно выявить сильные и слабые стороны их физической подготовки, факторов появления школьной тревожности у учеников и степень ее присутствия. Необходимо понять сформированную атмосферу в классе, методику преподавания и общения основного преподавателя с классом. Для того, чтобы составить общее представление об экспериментальном классе, автор магистерской диссертации провел интервью с учителем экспериментируемого начального класса и школьного психолога.

В ходе проведенных бесед (вопросы см. в Приложении 1), автор магистерской диссертации, составил общее представление о классе:

Второй год обучения у экспериментального класса начался со смены основного преподавателя. Этот факт поясняет выявленную повышенную тревожность по фактору «проблемы и страхи в отношениях с учителями». В

начале учебного года, детям было объявлено, что после каникул они будут получать оценки в дневник, именно этим основной преподаватель объяснил повышенную тревожность по фактору «страх ситуации проверки знаний». Преподаватель на занятиях стал в устной форме оценивать учащихся. Таким образом, он решил сократить страх у детей перед выставлением оценок в дневник. Поведение учеников в классе основной преподаватель оценил, как «удовлетворительно». С его слов, - «С дисциплиной бывают проблемы, так как в классе обучается приличное количество гиперактивных детей». Основной преподаватель выделил несколько особо проблемных детей. В классном журнале они записаны под номерами 2, 6, 8, 17, 24. Основной преподаватель в качестве сильных сторон у выделенных им учеников считает: у ученика под номером 2 – затруднился ответить, так как ребенок очень беспокойный и капризный; у ученика под номером 6 – усидчивость, стремление качественно выполнить задания; у ученика под номером 8 – затруднился ответить, так как ученик никак себя не проявил за время учебы, большее время стремится ни с кем не общаться, задания выполняет медленно; ученик под номером 17 – лидер по своей натуре, но проявляется агрессия по отношению к классу; ученик под номером 24 – способный ученик, но ленивый, плохо идет на контакт. Причинами беспокойства учеников, по мнению основного учителя является плохая дисциплина в классе, так как спокойствие на занятии нарушается гиперактивными детьми, дети с разной быстротой усваивают новый учебный материал. Основным методом работы с учениками преподаватель считает проведение классных часов и непосредственное личное общение с конкретным учеником. По мнению учителя благоприятная атмосфера в классе отсутствует, коллектив не сложен. В качестве работы по созданию хорошей атмосферы в классе преподаватель выделил проведение в конце каждого месяца чаепитий по случаю дней рождений детей.

В последующие дни автор магистерской диссертации встретился со школьным психологом. В ходе беседы выяснилось, что школьный психолог не работал со вторым «В» классом детально. Основной преподаватель к психологу за советами не обращался. Дети и их родители самостоятельно за консультациями не приходили. Школьный психолог посоветовал снизить уровень агрессии у ученика под номером 17. На занятиях давать детям менее сложные задания и отмечать их старание и успех. Школьный психолог познакомился с результатами проведенного опроса и теста и проявил заинтересованность в магистерском исследовании. На себя взял обязательство поговорить с учителем и обсудить особенности преподавания данному классу и предложить эффективные формы внеклассной работы.

Автор магистерской диссертации дополнительно изучил второй «В» класс на предмет выявления детей, к помощи которым можно прибегнуть при проведении профилактической работы. Было проведено две подвижные игры, в которых дети проявили себя. Выявлены лидеры и подчиненные в классе, а также выявлены дети, которые наиболее проявляют заботу по отношению к другим, дети, обеспокоенные результатом игры и рьяно отстаивающие свои позиции, дети, которые не проявили интерес к ходу игры. Также педагогическое наблюдение позволило найти нужные слова, сказанные ученикам в ходе проведения последующих занятий.

Собрав воедино всю информацию о втором «В» классе, автор магистерской диссертации приступил к реализации программы (см. Приложение 3). Во втором «В» классе специально были созданы следующие условия:

- для учеников 2, 4, 8, 17, 18, 24, 25 – активное включение в командные задания, так как эти ученики переживают социальный стресс. Работа в командах способствует развитию эмоциональных контактов;

- для всех учеников были созданы условия успеха, чтобы понизить их фрустрацию потребности в достижении успеха;

- в ходе тренировок ученики смогли овладеть первыми навыками в технике по единоборству каратэ-до и продемонстрировать их перед всеми, что способствовало снижению страха самовыражения, так как первоначально каждый ученик отработанный прием показывал тренеру и только после допуска – всем ученикам в классе. Такой допуск к показу аудитории также позволил снизить показатель по фактору «страх ситуации проверки знаний». Так как ученику постоянно озвучивалось, что предел совершенства этого вида спорта высок. Постигать его нужно поэтапно. Для этого существует система ученических (кю) и мастерских (даны) степеней.

- для учеников под номерами 2, 3, 7, 14, 21, 23 были созданы специальные условия для снижения их страха не соответствовать ожиданиям окружающих. Тренер в ходе занятий подмечал, что у учеников лучше всего получается. Именно это он и просил показать всей аудитории. Таким образом, ученики стали ощущать, что они соответствуют ожиданиям тренера.

- ученикам под номерами 1, 2, 4, 8, 10, 11, 13, 15, 17, 18, 20, 25 для повышения физиологического сопротивления стрессу в большей мере было предложено участвовать в соревновательной деятельности на занятиях;

- для снижения показателей по фактору «проблемы и страхи в отношениях с учителями» автор магистерской диссертации показывал свою доброжелательность по отношению к ученикам, заинтересованность в улучшении их физического и психологического состояния.

В начале февраля 2016 года для вторых классов «В» и «Г» был проведен промежуточный опрос на выявление тревожности по методике Спилбергера.

Таблица 4 Сводная таблица с результатами опроса на исследование тревожности по методике Спилбергера. 2 этап исследования.

Вид тревожности	Наименование классов			
	2 «В»		2 «Г»	
	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап
Личностная тревожность	46,40	42,24	41,36	39,08

Ситуативная тревожность	48,60	43,72	43,40	41,12
--------------------------------	-------	-------	-------	-------

Индивидуальные данные полученные в ходе опроса представлены в приложении 6.

Как и предполагалось, в экспериментальном классе, где были учтены переживания каждого ребенка, и внимание акцентировалось на преодоление их посредством спорта (каратэ-до), показатели снизились значительно – личностная тревожность на 4.16 балла; ситуативная тревожность на 4.88 балла. В контрольном классе показатели тревожности также значительно снизились – личностная тревожность на 2.28 балла; ситуативная тревожность на 2.28 балла. К таким показателям мы пришли после трех месяцев работы с учениками. Далее было решено продолжить работу по той же схеме.

Для подтверждения снижения тревожности у детей в экспериментальном классе было проведено промежуточное тестирование по методике Б.Н. Филлипсона. Результаты показали снижение тревожности.

Таблица 5. Результаты теста, проведенного в экспериментальном классе на предмет выявления факторов тревожности по методике Б.Н. Филлипсона .
2 этап исследования.

№ п.п. учащегося в классном журнале	Факторы тревожности							
	Общая тревожность в школе	Переживания социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх несоответствия ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
1	30	-	20	35	45	-	55	30
2	45	60	45	75	75	10	90	45
3	30	-	45	40	45	50	-	15
4	50	45	25	40	35	-	55	30
5	35	-	40	40	55	-	-	15
6	35	-	15	75	65	-	-	25
7	30	-	15	-	45	10	-	15
8	50	55	50	70	70	-	95	45

9	15	-	5	-	-	-	-	15
10	30	-	15	70	15	-	50	35
11	35	-	25	10	15	-	55	25
12	15	-	15	3	45	-	-	-
13	50	-	25	40	30	-	45	45
14	35	-	15	70	75	55	-	15
15	35	-	25	50	10	-	15	15
16	25	-	40	-	5	-	-	25
17	50	62	35	-	65	-	98	45
18	65	30	55	-	20	-	55	30
19	15	-	-	-	-	-	-	-
20	50	-	10	-	35	-	5	30
21	45	-	10	-	15	15	-	35
22	65	-	25	-	45	-	-	25
23	50	-	15	5	15	20	-	15
24	45	35	50	15	25	-	-	25
25	45	54	35	30	50	-	45	50

Полученные результаты были показаны учителю второго «В» класса и школьному психологу.

Основной учитель отметил, что поменялась атмосфера в классе: она стала благоприятнее, так как ученики стали дружны между собой, иногда стала проявляться помощь по отношению к отстающим ученикам. На первом этапе учителем были выделены дети, записанные в классном журнале под номерами 2, 6, 8, 17, 24. За этот период с этими учениками произошли следующие изменения: у ученика под номером 2 в меньшей степени стали проявляться капризы, стал выходить к доске; у ученика под номером 6 снизился уровень беспокойства при устном ответе, стал активно общаться с одноклассниками; у ученика под номером 8 появились друзья в классе, задания выполняет также медленно, но старается; у ученика под номером 17 снизилась, но не искоренилась, агрессия, - «стал слышать других в классе»;

ученик под номером 24 стал общаться с преподавателем («мало, но на контакт идет») и показывать свои знания. За этот период преподаватель организовал игру «снежный ком», в котором дети смогли рассказать одноклассникам о своих увлечениях. Также был организован совместный поход в «Парк интерактивных развлечений «ЭВРИКА»». Проведены традиционные чаепития по поводу именин в классе. Основной преподаватель отметил, что беспокойство детей стало снижаться. Ознакомившись с результатами теста преподаватель подтвердил произошедшие изменения.

Встреча со школьным психологом была непродолжительной. Так как психолог посчитал не нужным вмешиваться в ход эксперимента. Специалистом было выполнено обещание. Он поговорил с основным преподавателем и предложил сменить тактику работы с классом. По словам школьного психолога преподаватель к советам отнесся положительно. Школьный психолог изучил результаты промежуточного опроса и отметил, что тактика по работе с данным классом была выбрана верно.

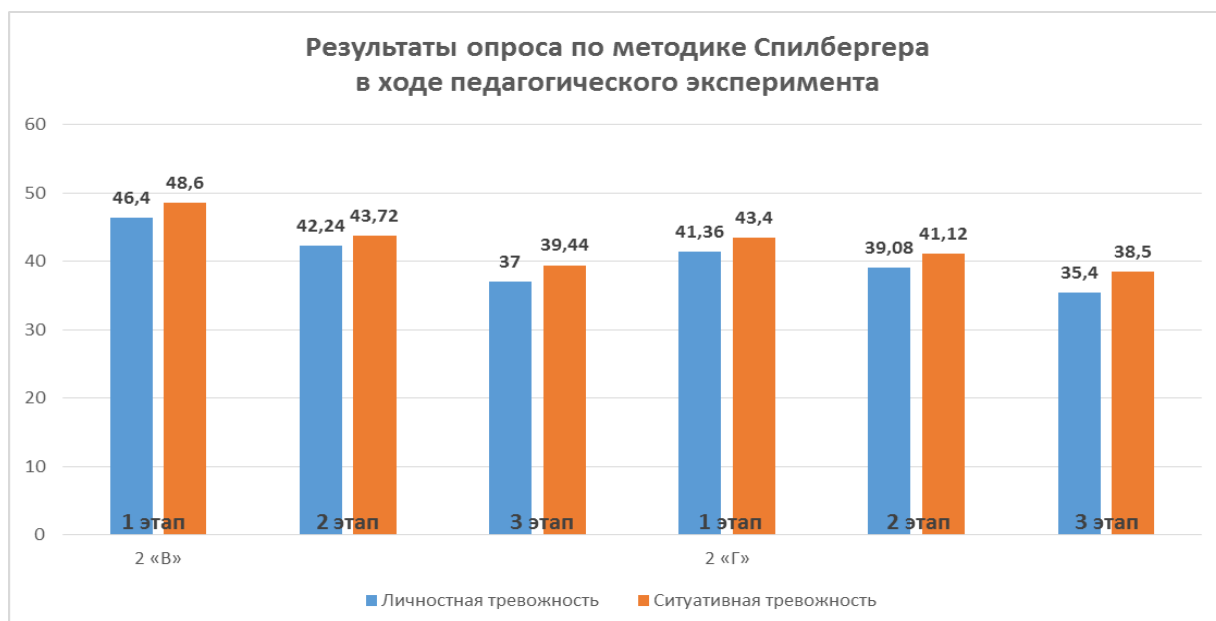
Автор магистерской диссертации продолжил реализацию программы.

В конце мая экспериментальному и контрольному классу было предложено вновь ответить на опрос по методике Спилбергера. Результаты итогового опроса индивидуально по каждому ученику представлены в приложении 7. Ознакомимся с данными в сводной таблице по трем этапам

Таблица 6. Сводная таблица с результатами опроса на исследование тревожности по методике Спилбергера. 3 этап исследования.

Вид тревожности	Наименование классов					
	2 «В»			2 «Г»		
	1 этап	2 этап	3 этап	1 этап	2 этап	3 этап
Личностная тревожность	46,40	42,24	37,00	41,36	39,08	35,40
Ситуативная тревожность	48,60	43,72	39,44	43,40	41,12	38,5

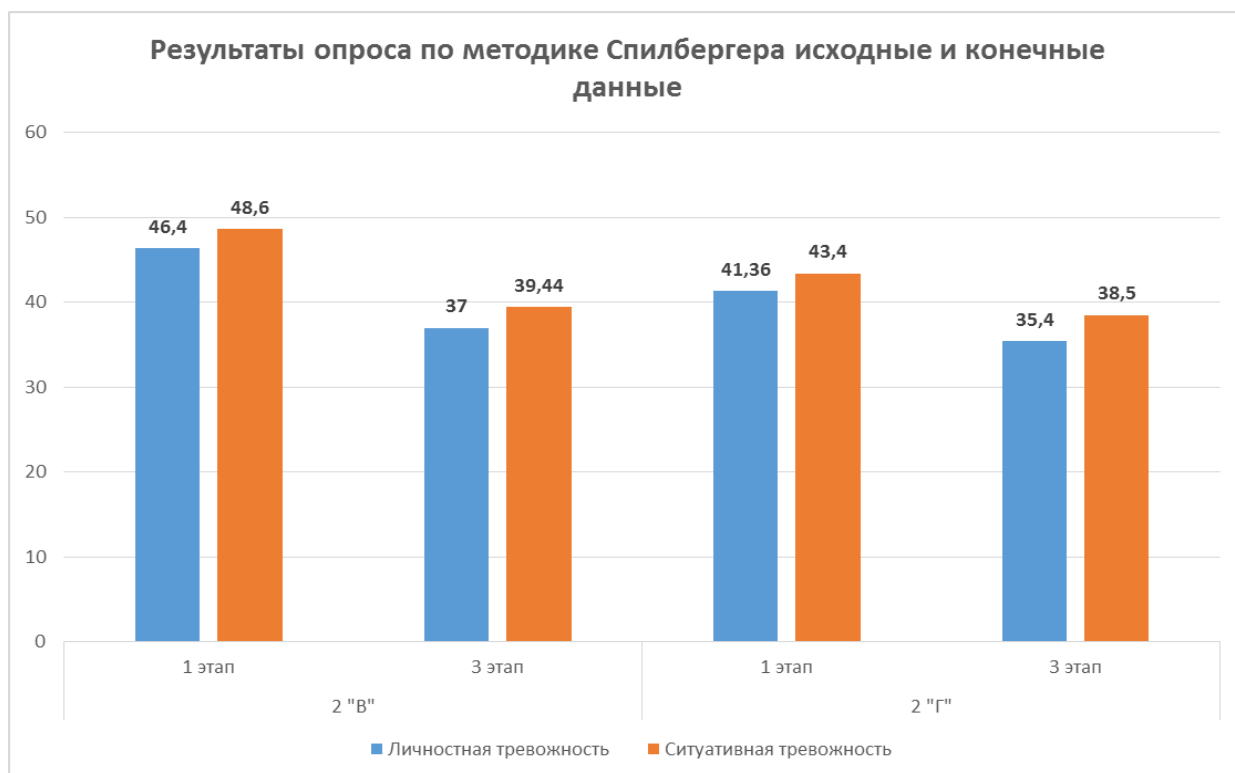
Диаграмма 2 Результаты опроса по методике Спилбергера в ходе педагогического эксперимента.



С промежуточного опроса тревожность у второго «В» класса понизилась - личностная тревожность на 5,24 балла; ситуативная тревожность на 4,28 баллов. У второго «Г» класса тоже наблюдается снижение тревожности, как и предполагалось значительно, но не в таком темпе как у второго «В» класса: личностная тревожность на 3,68 балла; ситуативная тревожность на 2,62 балла.

По сравнению с первым этапом у экспериментального класса личностная тревожность понизилась на 9,4 балла, а ситуационная тревожность на 9,16 баллов. В контрольном классе личностная тревожность понизилась на 5,96 баллов, а ситуационная тревожность на 4,9 балла.

Диаграмма 3 Результаты опроса по методике Спилбергера исходные и конечные данные.



Таким образом у учеников второго «В» класса (экспериментальный класс), уровень личностной тревожности с высокого (46,40) снизился на уровень умеренной тревожности (37); уровень ситуативной тревожности с высокого (48,6) снизился на уровень умеренной тревожности (39,44). Во втором «Г» классе (контрольный класс) уровень личностной тревожности с высокими показателями умеренной тревожности (41,36) снизился на менее низкие показатели умеренной тревожности (35,40); уровень ситуативной тревожности с высоких показателей умеренной тревожности (43,40) снизился на менее низкие показатели умеренной тревожности (38,5).

Также автором магистерской диссертации было проведено итоговое тестирование по методике Б.Н. Филлипсона.

Таблица 7. Результаты теста, проведенного в экспериментальном классе на предмет выявления факторов тревожности по методике Б.Н. Филлипсона .
3 этап исследования.

№ п.п. учащегося в классном журнале	Факторы тревожности							
	Общая тревожность в школе	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх несоответствия ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителем

			успеха					ми
1	20	-	10	10	10	-	40	5
2	15	50	15	30	45	-	50	15
3	15	-	10	25	20	10	-	5
4	40	25	5	25	10	-	45	10
5	20	-	25	30	20	-	-	5
6	20	-	10	50	25	-	-	10
7	15	-	10	-	10	-	-	5
8	40	30	10	50	30	-	45	20
9	5	-	-	-	-	-	-	10
10	15	-	-	25	-	-	25	25
11	20	-	10	25	-	-	25	10
12	5	-	5	-	-	-	-	-
13	20	-	15	40	20	-	20	20
14	20	-	10	-	25	15	-	5
15	15	-	10	-	5	-	5	-
16	15	-	10	25	-	-5	-	-
17	25	30	15	45	25	-	45	20
18	40	15	25	30	10	-	20	10
19	5	-	-	-	-	-	-	-
20	25	-	-	-	15	-	-	5
21	20	-	-	-	5	5	-	10
22	20	-	5	-	25	-	-	5
23	10	-	10	-	5	10	-	-
24	25	20	20	-	5	-	-	10
25	35	30	15	5	10	-	10	15

По всем факторам тревожности наблюдается значительное снижение показателей: общая тревожность в школе – средний уровень тревожности; переживание социального стресса – средний уровень тревожности, у одного ребенка повышенный уровень тревожности (следует отметить, что первоначально был высокий уровень тревожности); фрустрация потребности в достижении успеха – средний уровень тревожности; страх самовыражения

– средний уровень тревожности, только у двух учеников повышенный уровень тревожности (первоначально уровень тревожности был высоким); страх ситуации проверки знаний – средний уровень тревожности; страх не соответствовать ожиданиям окружающих – низкий уровень тревожности; низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – средний уровень тревожности; проблемы и страхи в отношениях с учителями – средний уровень тревожности.

Полученные результаты опроса и теста были представлены основному преподавателю второго «В» классу и школьному психологу.

Преподаватель отметил, что второй «В» класс стал сплоченным. Гиперактивность детей снизилась. Степень беспокойства значительно понизился. Результаты проведенных опросов преподаватель подтвердил. На последний вопрос интервью «Увидели ли Вы проделанную работу в ходе педагогического эксперимента? На какой балл Вы ее оцените?» был получен ответ, - «Педагогический эксперимент показал хорошие результаты. Со 2 «В» классом стало легче работать. Проделанную работу оцениваю высоко».

Школьный психолог ознакомился с результатами итогового опроса и теста, а также с данными оформленными в сводную таблицу. На последний вопрос интервью ответил так, - «Эксперимент состоялся. Получены положительные результаты. Проделанная работа заслуживает высокой оценки».

Таким образом, проведенное исследование на протяжении всего учебного года показало, что с учебными классами нельзя работать формально. Что в тактике преподавания необходимо стремиться к индивидуальному подходу работы с классами. Что программа занятий должна быть грамотно составлена с учетом возрастных характеристик. Что регулярные тренировки благотворно сказываются как на физическое развитие ребенка, так и на его эмоциональное состояние. Что в зависимости от выбранного спорта будут развиваться определенные качества личности. Философия восточных

единоборств способствует эмоциональному равновесию ребенка, благотворно сказывается на атмосфере в учебном классе.

3.3. Кёкусин-кан Каратэ-до в снижении школьной тревожности

Восточные единоборства в спорте в последнее время стали активно применяться. Ишаковым В.С. разработано определение восточным единоборствам в спорте – это системы, комплексы, применяемые для тренирующего воздействия на различные органы и системы организма, для обучения и совершенствования двигательных навыков, получения информации в процессе учебно-тренировочных занятий с целью повышения их эффективности (60, с. 57).

Из анализа научно-методической литературы можно постановить, что применение средств Кёкусин-кан Каратэ-до способствует:

- повышению эффективности тренировочных занятий, нацеленных на развитие физической подготовки ребенка без дополнительного увеличения объема среднего значения нагрузок;
- расширению круга средств и методов морально-волевой подготовки учащихся;
- воспитанию ценностных ориентаций и формированию мотивов к систематическим занятиям спортом;
- раскрытию творческого применения полученных знаний, умений и навыков в процессе тренировок;
- поддержке высокого уровня физической и умственной работоспособности, хорошему состоянию здоровья, самообороне (24, 28, 38, 39, 60, 77, 81).

Кёкусин-кан Каратэ-до открывает перед тренером большой спектр возможностей для создания необходимых ситуаций в условиях

соперничества, требующих соблюдения правил, норм, спортивной этики, уважения к сопернику.

Творческое использование техники позволяет учителю создавать конкретно воспитывающие ситуации.

Занятия специальными упражнениями из Кёкусин-кан Каратэ-до характеризуются тем, что:

- они всегда являются функцией сознания;
- всеми движениями, упражнениями можно овладеть только в процессе жизнедеятельности, процессе обучения;
- так как все движения являются сознательными, поэтому можно перед упражнениями влиять на человека, как на личность.

Через все направления каратэ проходит одна самая главная мысль, - «Сильный физически не всегда победит сильного технически, а тот, кто обуздает трех коней – дух, технику и силу, будет непобедим!».

Рассмотрим восточное единоборство Кёкусин-кан Каратэ-до с позиции снижения школьной тревожности.

Чтобы достигнуть снижение школьной тревожности необходимо обратиться к основам Кёкусин-кан каратэ-до.

Особое значение в урегулировании психофизического состояния ребенка занимает ритуал данного спортивного направления. Он формирует определенное психофизическое состояние, которое качественно отличается от обыденного сознания. Ритуал складывается из традиционной формы одежды для занятий Кёкусин-кан Каратэ-до, норм поведения в зале, системы ведения тренировок, из правил проведения Кумитэ, Ката, Кихон.

Ребенок младшего школьного возраста приходя на тренировки, переодеваясь в белое одеяние изначально начинает отстраняться от мыслей, приводящих его к тревожности.

Занимаясь по программе, разработанной в рамках магистерской диссертации, удалось сформировать поведение учебных классов согласно

кодексу поведения занимающихся каратэ-до, о чем свидетельствовала дисциплина на тренировках и ответы в ходе беседы тренера с классом.

Кодекс поведения занимающихся картэ-до включает следующие правила:

1. Сосредотачиваться на предстоящие занятия необходимо еще до прихода к месту их проведения. В комнате для переодевания не следует вести разговоры на темы не связанные с каратэ. Особенно после облачения в кимано.

2. Тело перед занятиями должно быть чистым. Ногти на руках и ногах должны быть коротко подстрижены. Во время занятий запрещается иметь при себе какие бы то ни было металлические и другие предметы (часы, кольца, цепочки и пр.). Занятия проводятся босиком.

3. Для занятий используется специальный костюм – кимано. Костюм должен быть чистым и опрятным на каждом занятии. Цвет костюма на общих тренировках – белый. На костюме допускается нашивание только эмблемы школы, установленного образца. Поверх куртки навязывается пояс, завязываемый определенным узлом. Цвет пояса является показателем мастерства, достигнутым им в Каратэ до.

4. Зал для занятий каратэ-до называется додзе. Все занимающиеся должны прилагать усилия по поддержанию высокого уровня дисциплины и чистоты в додзе. Поведение человека в додзе является показателем совершенства, достигнутого им в каратэ-до.

5. Все занимающиеся обязаны находиться в додзе до прихода туда сэнсэя и выходить из него только после сэнсэя и сэмпаяв. При входе и выходе из додзе совершается поклон залу и в сторону находящегося в нем сэнсэя, что является свидетельством уважения и вежливости к тому, кому поклон предназначен и всем присутствующим. При входе и выходе из додзе сэсэя обязательно совершается поклон в его сторону всеми одновременно по команде одного из сэмпаяв.

6. В додзе все должны заниматься совместно, по единому плану под руководством сэнсея или одного из сэмпаев. Все сэмпаи должны помогать кохаям познавать секреты искусства Каратэ-до. В додзе всеми должна поддерживаться строгая дисциплина как при отработке базовой техники; так и в соблюдении принципов надлежащего поведения.

7. При изучении искусства Каратэ-до необходимо полностью сосредоточиться на том, что объясняется в додзе, выполняя все упражнения с полной отдачей сил, решимостью и не боясь трудностей. Тренироваться всегда необходимо в хорошем настроении.

8. Нужно помнить, что во время занятий категорически запрещается разговаривать, задавать вопросы, исключая те случаи, когда это специально разрешается сэнсэем.

9. Во время занятия Каратэ-до любой неконтролируемый удар или неосторожное движение могут причинить боль или травму вашему партнеру. Поэтому точно следуйте советам и указаниям сэнсэя и не превращайте занятие в бесполезное испытание силы. Сделайте свое каратэ безопасным и эффективность его увеличится.

10. Обучение сэнсэя – только часть Вашего учения. Ваше совершенствование в каратэ-до в значительной мере зависит от личной упорной ежедневной работы.

11. Запрещается находиться в додзе в обуви, в неряшливой одежде, шуметь, вести посторонние разговоры и заниматься всем не имеющим отношения к Каратэ-до. Необходимо ограничивать общение между принимающими участие в занятиях и присутствующими в додзе в качестве зрителей и гостей.

12. Запрещается приглашение в додзе лиц не занимавшихся в нем ранее (в том числе и в качестве зрителей) без разрешения сэнсэя или сэмпаев.

Искусство каратэ-до требует преданности и огромного труда и только тот, кто предан своему сэнсэю, верит своим сэмпаем, кто усердно и

ежедневно трудится воспитывая свой характер и тренируя тело, - только тот сможет достичь вершин Каратэ-до (106, с. 54-57).

В рамках реализации программы проводились беседы с учащимися о совершенствовании мастерства. Основу бесед составила тема о присвоении поясов каратэ Кёкусин-кан. Детям было рассказано о всех этапах становления спортсмена. Об основных направлениях его физического и духовного развития.

Пояс для Кёкусин-кан Каратэ-до является символом усердия и работоспособности ученика, его наградой за его усилия. Экзамен на пояс не рассматривается как повышение степени развития технического и физического мастерства. На экзамене доказывается уровень зрелости спортсмена.

Белый пояс (0 Кю) – уровень чистоты и потенциала. Основная задача на этот период – усердно изучать философию стиля, базовую технику, и приучить себя к регулярному посещению тренировок. Необходимо постоянно работать над собой. При неудачах нельзя бросать работу посередине. Если не получается с первого раза – получится с сотого, не получается с сотого – получится с тысячного. В этот период закладывается отношение к «себе в каратэ», надо научиться преодолевать боль и усталость и не давать себе ни малейших поблажек.

Оранжевый пояс (10 Кю) – уровень стабильности. Он символизирует первый проблеск зари на ночном небе. Оранжевый пояс с синей полоской (9 Кю) символизирует раннюю зарю. Белый пояс, готовящийся к экзамену на оранжевый, начинает понимать, что при занятиях каратэ тренируется не только тело, но и сознание человека. Ко времени экзамена на оранжевый пояс, уже устанавливаются основные привычки хорошего физического состояния. Человек начинает новый этап жизни – появляются новые цели, для достижения которых потребуются воля, настойчивость, смелость. Человек должен поставить перед собой обязательство посещать занятия,

превозмочь несущее поражение упрямство, которое заставляет сопротивляться желанию улучшить себя.

Голубой пояс (8 Кю) – уровень изменчивости, способности к приспособлению. Символизирует цвет неба перед восходом Солнца. Голубой пояс с желтой полоской (7 Кю) – символизирует первый луч Солнца. Основная задача тренировок на этапе голубого пояса – обретение способности адаптироваться и гибко реагировать на все происходящее вокруг. Наилучший способ для достижения этих целей – дзю кумитэ, или свободный бой.

Начинают появляться первые тактические наработки, приходит осознание того, как лучше всего совместить свои сильные и слабые стороны. В сочетании с правильной позиции (стокой) это приводит к развитию чувства правильного удара в каратэ. В этот период также изучаются терминология, основные удары, блоки и перемещения.

Желтый пояс (6 Кю) – уровень утверждения. Символизирует восход Солнца. Желтый пояс с зеленой полоской (5 Кю) – символизирует появление первых ростков под живительным светом Солнца. Восход Солнца в душе ученика означает духовный рассвет, подготовленный предшествующими этапами тренировок и духовного воспитания.

На этом этапе ученик понимает, что основная сила при ударе ногой или рукой идет не из кулака или пятки, а из живота. Самое важное – вкладывать в удар силу всего тела. Но также необходимо ученику поддерживать хорошую физическую форму, так как даже если вы научитесь наносить удар «через живот», слабая рука сломается при контакте с противником.

Для данного уровня основной упор делается на физическое мастерство – баланс. Устойчивость, координация, технический арсенал. Желтый пояс предполагает серьезное обдумывание психологических аспектов тренировки – восприятие, осознание, утверждение. Необходимо научиться соотносить

свои физические возможности с уровнем интеллекта и интуицией. Желтый пояс должен понять, что именно ум владеет телом.

Желтый пояс – это последний уровень в ряду уровней для начинающих.

Зеленый пояс (4 Кю) – уровень эмоций, чувственности. Цвет символизирует распутившийся цветок. Зеленый пояс с коричневой полоской (3 Кю) – символизирует цветок, набравший силу. Это уровень расцвета творческих сил, первого проявления знаний и умений. Основой данного уровня является обретение внутреннего спокойствия. Зеленый пояс учится принимать других такими, какие они есть, становится более внимательным к другим. Он понимает, что сила без мудрости и сострадания становится разрушительной, опасной и жестокой. «Человек каратэ» не должен быть безразличным к судьбе других людей.

На данном уровне необходимо достаточно серьезно изучать историю и философию каратэ, постигать основы человеческой физиологии, правильные методы дыхания, а также работать над совершенствованием технического арсенала. Зеленый пояс учится комбинировать технику, скорость и силу. Работе над силой необходимо уделять много внимания, ведь Каратэ Кёкусинкан по праву считается силовым каратэ. Также очень важно научиться чувствовать намерения противника, его равновесие и дыхание и так использовать технику, чтобы сделать максимальный эффект.

Проявляются первые проблески умственного состояния, известного под названием «дзансин», когда тело действует идеально без сознательных усилий. Все больше времени должно уделяться спарринговым тренировкам. Необходимо развивать бесстрашие и отрешенность при ведении боя, это вводит в заблуждение противника и заставляет его совершать ошибки. Этот первый шаг в познании искусства скрывать эмоции, является важным оружием в арсенале каждого спортсмена как в каратэ, так и в жизни.

Коричневый пояс (2 Кю) – практический, творческий уровень. Цвет дерева, земли. Символизирует зрелость. Коричневый пояс с золотой

полоской (1 Кю) – символизирует зрелость, близкую к мудрости. Обладание коричневым поясом предполагает использование меньших энергозатрат при большей точности и умении. При подготовке к мастерскому уровню, коричневый пояс постепенно принимает на себя множество различных обязанностей в додзё. Он должен уметь вести тренировки, объяснять особенности техники младшим ученикам, при этом обладать достаточным авторитетом, чтобы его старания не проходили зря. Он должен учитывать свои психофизические особенности, разрабатывать и применять на практике свои наборы техник, максимально эффективных для достижения результата.

Коричневый пояс должен понимать, что он представляет Кёкусин-кан как стиль в целом и свое Додзё в частности, поэтому все его поступки должны быть пропитаны духом уважения к другим, он должен взвешивать каждое свое слово и каждый свой поступок, чтобы не нанести урон имиджу своей школы. Именно из таких уравновешенных и стойких духом людей получают настоящие Мастера, обладатели черных поясов.

Черный пояс (1 Дан) – уровень мастерства. Символ мудрости, обретаемой на пути воинского искусства с возрастанием мастерства (пепел). Чем выше дан, тем более становится пепел. Получив черный пояс 1 Дан, нельзя останавливаться и думать, что теперь ты достиг всего. Основное оружие черного пояса – искусство глубокого самоанализа. Спортсмен должен анализировать свое сознание, следить за своими мыслями. Необходимо ежедневно работать над своими негативными чертами, постепенно изживая одну за другой (60,77, 81,106).

Таким образом, ученики на занятиях в рамках программы, постигали первые навыки Кёкусин-кан Каратэ-до. Посредством выполнения заданий познавали себя. Автору магистерской диссертации, на основе полученных данных в ходе проведения тестирования и опроса описанного в параграфе 3.2. удалось показать ученикам проблемные стороны их личности. Давать во

время тренировок необходимые техники, чтобы ученик смог скорректировать свое психофизическое состояние.

Техника в кёкусин-кан представлена широко. Автором магистерской диссертации были проанализированы Ката Каратэ Кёкусин-кан и отобраны те, которые способствуют стабилизации психофизического состояния спортсмена. На отработку этих техник отводилось время в процессе тренировки. Тренером объяснялось значение их выполнения.

КАТА Каратэ Кёкусин-кан способствующие снижению тревожности:

Тайкиеку – «великий предел». Это катэ является основой всех ката, которую нужно выучить, прежде чем идти по тропе каратэ. Ум новичка открыт для бесконечных возможностей.

Пиан – «мирное сознание», «мир и гармония». Эти ката были созданы как упрощенная версия более сложных китайских форм – Тао, для обучения детей. Помимо освоения боевой техники, целью ката является обретение мирного настроения, гармонии тела и духа.

Сантин – «три точки», «три фазы». Является древнейшей Ката Каратэ. Это Ката подчеркивает триединство различных свойств: сознание, дух и тело; скорость, сила и дыхание; внутренние органы, циркуляция крови и нервная система; три вида энергии: на макушке головы, в диафрагме и в нижней части живота. Целью ката является укрепление мышц тела, развитие сильное стойки и правильного дыхания. Одновременно развивается внутренняя энергия и происходит единение духа и тела.

Цуки-но ката – «счастье и удача», «ката цуки». Ката способствует ударной силы в любом направлении. С постоянными усилиями, направленные на решение жизненных проблем, и связывается достижения счастья и удачи, которые не приходят к тому, кто просто ждет.

Янцу – «обретение чистоты». Подразумевается, что в повседневной жизненной борьбе необходимо стремиться к преодолению собственной слабости и сохранению чистоты духа.

Канку – «созерцание неба». Начальное движение руками образует треугольник над головой. Через него мы созерцаем вселенную и восходящее Солнце. Независимо от трудностей, с которыми мы встречаемся в жизни, Солнце встает каждый день и вселенная простирается перед нами. Нет ничего, что могло бы нарушить эту реальность бытия. До тех пор, пока мы здесь и перед нами – Небо и Солнце. – мы никогда не будем побеждены.

Сэйетин – «буря среди покоя», «подавление отступления». Название ката указывает на необходимость преодоления слабости духа и подавления любого желания отступить перед лицом жизненных трудностей. В ката многие движения выполняются в кибэ-дати; когда ноши ощущают мучительную усталость, сильный дух приходит на помощь.

Санчин-но ката. В Кёкусин-кан это ката является одним из фундаментальных ката. Оно признается и практикуется во всех ведущих школах каратэ. В этом ката заложены физические и психологические принципы. Оно закладывает базу для других упражнений, позволяет контролировать расслабление мышц и всеобщую концентрацию, помогает обрести физическое и психическое равновесие.

В Кёкусин-кан Санчин-но ката выполняется медленно, с предельным напряжением и силовым дыханием «ибуки». Правильного трехкратного выполнения ката достаточно для полного и глубокого разогрева тела.

Гарю – «пробуждающийся дракон». В философии слово Гарю относится к великому человеку, который остается в неизвестности. Истинный каратист развивает в себе дух смиренности, и, как опирающийся дракон, имеет силу, но выбирает – не выпускать ее (38, 39, 77, 81, 106).

Таким образом, Кёкусин-кан Каратэ-до это не просто техническое выполнение движений (ударов, защит и т.п.), а это осмысленная работа над собой, над своим физическим и психологическим состоянием.

С детьми второго класса «В», выбранного в качестве экспериментального, были организованы беседы о технике Кёкусин-кан

каратэ-до снижающих тревожность у спортсмена. В рамках этих бесед тренер рассказывал о сущности выполнения этих техник, демонстрировал видеоролики, организовывал показы техник в реальном времени. На практике удалось применить самые простые техники, так как учащиеся только начали постигать этот вид спорта. На занятиях были освоены следующие техники: тайкиеку, пиан, санчин, янцу, цукино.

Также особое внимание на тренировках уделялось изучению дыхательных упражнений **ибуки**- «силовое дыхания» предназначается для мгновенной подготовки к действию в экстремальной ситуации. Три – пять циклов такого дыхания позволяют включать резервные возможности организма при сбое дыхания или для быстрого снятия психического напряжения. Дыхание ибуки быстро приводит организм в нормальное состояние. **Ногарэ**-выполнение дыхания несколько раз подряд позволяет быстро насыщать организм кислородом и восстанавливать психическое равновесие. Именно поэтому технику дыхания ногарэ можно без сомнения причислить к техникам, способствующим снижению тревожности у детей.

ВЫВОДЫ

1) Проведя анализ научно-методической литературы в качестве рабочего определения тревожности взята дефиниция, разработанная Давыдовым В.В. (д-р психолог. наук, проф.). Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях.

В качестве основных видов тревожности выступают: общая и устойчивая тревожность, ситуативная и личностная тревожность.

В качестве рабочего определения школьной тревожности является дефиниция, разработанная Прихожан А.М. (д-р психолог. наук, проф.). Школьная тревожность – это специфический вид тревожности, появляющейся во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющейся в этом взаимодействии.

Школьная тревожность имеет большое количество проявлений:

- возрастно-универсальные формы проявления школьной тревожности: ухудшение соматического здоровья учащегося, нежелание ходить в школу, излишняя старательность при выполнении заданий, отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий, раздражительность и агрессивность, рассеянность или снижение концентрации внимания на уроках, потеря контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях.
- ряд специфических проявлений школьной тревожности, характерных только для учащихся определенных возрастов: *первоклассники* боятся опоздать в школу от того, что учитель будет ругать их за опоздание; они боятся потерять свои школьные принадлежности; сильно воспринимают школьные события и как следствие проживают их во сне; наблюдается минимизация их участия в потенциально тревожных для них ситуациях; у *второклассников* формируется синдром «ценности хорошей оценки». Ребенок заикленный на получении высокого балла за свои знания может

бесконечно заучивать пройденный материал, выпрашивать у учителя нужную оценку.

Если вовремя, в первом и во втором классе, не проработать проблемные стороны учеников, то причины школьной тревожности у учащихся будут прогрессировать и проявляться в большей степени в последующие годы обучения.

Профилактика – это совокупность мероприятий, предупреждающих заболевания или предохраняющих от чего-нибудь. При реализации профилактики школьной тревожности следует учитывать, что дети обладают разными особенностями формирующего характера и в связи с этим требуют разных подходов.

Отмечаем, что изучение вопроса профилактической работы школьной тревожности посредством различных видов спорта изучено не достаточно. Направление Каратэ Кёкусин-кан в этом аспекте никем ранее не был рассмотрен. Стил Кёкусин-кан нацеливает обучающегося на самовоспитание. Заставляет обратить внимание на самопознание, самооценку, самообразование, самоконтроль, самоанализ, саморегуляцию эмоционального состояния.

2) В рамках магистерской диссертации была разработана программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами восточных единоборств «Кёкусин-кан каратэ до»». Программа была реализована на базе МАОУ ДОД ЦРТДиЮ «Грант».

Учебно-тренировочные занятия проводились в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 45 недель учебно-тренировочных занятий. Продолжительность одного занятия в группах физкультурно-спортивной направленности составило 2 академических часа при 3-х занятиях в неделю. Значительную часть в программе занимал раздел «Базовая техника» в котором учащиеся изучали стойки, технику каратэ

Кёкусин-кан (блоки, удары, формальные комплексы), постановку правильного дыхания и техники передвижения, основы самообороны. Особое внимание было уделено техникам способствующим снижению тревожности (пиан, санчин, янцу, цукино, дыхательным упражнениям ибуки, ногарэ). Занятия проходили в практической форме – тренировки.

3) В ходе проведения опытно-экспериментальной работы была выявлена степень влияния занятий по восточному единоборству кёкусин-кан каратэ-до на уровень школьной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Полученная динамика показателей снижения личностной и ситуативной тревожности позволяет утверждать о благоприятном влиянии на физическое и психологическое состояние учащихся.

В ходе исследования выявлена следующая динамика:

У учеников экспериментального класса уровень личностной тревожности с высокого (46,40) снизился на умеренный уровень тревожности (37); уровень ситуативной тревожности с высокого (48,6) снизился на уровень умеренной тревожности (39,44). В контрольном классе уровень личностной тревожности с высокими показателями умеренной тревожности (41,36) снизился на менее низкие показатели умеренной тревожности (35,40); уровень ситуативной тревожности с высоких показателей умеренной тревожности (43,40) снизился на менее низкие показатели умеренной тревожности (38,5).

По всем факторам тревожности наблюдается значительное снижение показателей: общая тревожность в школе – средний уровень тревожности; переживание социального стресса – средний уровень тревожности, у одного ребенка повышенный уровень тревожности (следует отметить, что первоначально был высокий уровень тревожности); фрустрация потребности в достижении успеха – средний уровень тревожности; страх самовыражения – средний уровень тревожности, только у двух учеников повышенный уровень тревожности (первоначально уровень тревожности был высоким);

страх ситуации проверки знаний – средний уровень тревожности; страх не соответствовать ожиданиям окружающих – низкий уровень тревожности; низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – средний уровень тревожности; проблемы и страхи в отношениях с учителями – средний уровень тревожности.

Регулировка уровня школьной тревожности трудоемкий процесс и опасный. При проведении профилактической работы следует помнить, что приведение тревожности на низкий уровень, также негативно скажется на обучении, как и высокий, но в другом проявлении. Низкотревожные люди не активны и не заинтересованы в новообразованиях жизни.

Таким образом, проведенное исследование на протяжении всего учебного года показало, что регулярные тренировки благотворно сказываются как на физическое развитие ребенка, так и на его эмоциональное состояние. Философия восточных единоборств способствует эмоциональному равновесию ребенка и как следствие благотворно сказывается на атмосфере в учебном классе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, И. Н. Личностная тревожность как проблема психического здоровья подростка (гендерный аспект) [Текст] / И. Н. Андреева // Гуманизация учебного процесса : личностный мотив и творческое развитие : тезисы науч. конф., 29-30 марта 2011 г. – Бобруйск, 2011. – С. 210 – 212.
2. Андреева, И. Н. Ситуативная и личностная тревожность подростка [Текст] / И. Н. Андреева. – Москва : Владос, 2012. – 254 с.
3. Айзенк, Х. Психологические теории тревожности [Текст] / Х. Айзенк // Тревога и тревожность. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – С. 224-247.
4. Аракелов, Н. Тревожность [Текст] : методы ее диагностики и коррекции / Н. Аракелов, Н. Шишкова // Вестник Московского государственного университета. Серия Психология. – 2012. - № 1. – С. 39 – 46.
5. Астапов, В. М. Тревожность у детей [Текст] / В. М. Астапов. – Москва : Per Se, 2001. – 160 с.
6. Ачкасов, В. В. Физкультурно-оздоровительный аспект каратэ-до в гармоничном развитии и самореализации личности школьников [Текст] / В. В. Ачкасов, С. Б. Нарзулаев // Сибирский педагогический журнал. – 2008. – № 5. – С. 364 – 370.
7. Биктагирова, Г. Ф. Влияние межличностных отношений детей младшего школьного возраста на школьную тревожность [Текст] / Г. Ф. Биктагирова, Г. Х. Назипова // Актуальные проблемы педагогики и психологии : сб. науч. тр. преподавателей, молодых ученых и студентов, посвящ. 210-летию Казанского университета. – Казань, 2015. – С. 234-236.
8. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л. И. Божович. – Москва : Питер, 2008. – 398 с. – (Мастер психологии).

9. Бороздина, Л. В. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний [Текст] / Л. В. Бороздина, Е. А. Залученова // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 39-42.
10. Брель, Е. Ю. Социально-психологические факторы формирования тревожности у младших школьников и пути ее профилактики и коррекции [Текст] : дис. на соиск. уч. степ. канд. психолог. наук, 19.00.07 Педагогическая психология / Е. Ю. Брель ; науч. рук. Г. В. Залевский. – Томск, 1996. – 120 с.
11. Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика [Текст] / Л. Ф. Бурлачук – 2-е изд., перераб. и доп.. – Москва : Питер, 2011. – 379 с.
12. Варенникова, Е. А. Влияние темперамента на ситуативную тревожность детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / Е. А. Варенникова // Научно-методический электронный журнал. – 2015. – Т. 18. – С. 21-25. – URL.: <https://e-koncept.ru/issue/2015/> - (Дата обращения 29.09.2016).
13. Виленская, Т. Е. «Слабые звенья» в системе физической подготовки младшего школьного возраста [Текст] / Т. Е. Виленская // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : труды науч.-исслед. ин-та проблем физической культуры и спорта КубГАФК / под. ред.: В. А. Якобашвили, А. И. Погребного. – Т. 3. – Краснодар : КубГАФК, 2000. – С. 20-23.
14. Водзилих, С. Современная система отбора юных спортсменов для занятий спортом [Текст] / С. Водзилих // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 2. – С. 51-55.
15. Воронов, И. А. Секретные боевые искусства старого Китая [Текст] / И. А. Воронов. – Санкт-Петербург : Б&К, 2000. – 242 с.
16. Восточные единоборства [Текст] / авт.-сост. М. Гутин. – Москва : Астрель : АСТ, 2000. – 160 с.

17. Выготский, Л. С. Проблемы обучения и умственного развития в школьном возрасте [Текст] / Л. С. Выготский // Избранные психические исследования. – Москва : Просвещение, 1956. – С. 15-28.

18. Выготский, Л. С. Развитие высших психических функций [Текст] / Л. С. Выготский. – Москва : Просвещение, 1960. – 500 с.

19. Вяткин, Б. А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях [Текст] / Б. А. Вяткин // Стресс и тревога в спорте. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – С. 56-64.

20. Гайдук Т. А. Коррекция общего курса спортивной борьбы в интересах средней школы [Текст] / Т. А. Гайдук, Ю. А. Шулика // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : труды науч.-исслед. ин-та проблем физической культуры и спорта КубГАФК / под. ред.: В. А. Якобашвили, А. И. Погребного. – Т. 3. – Краснодар : КубГАФК, 2000. – С. 205 – 207.

21. Гнездилов, М. А. Профилактика асоциального поведения подростков в процессе секционных занятий физическим воспитанием в школе (на примере занятий баскетболом) [Текст] : дис. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М. А. Гнездилов. – Казань, 2009. – 179 с.

22. Голиков, Н. Культура здоровья школьников [Текст] : сущность, проблемы, стратегии, решения / Н. Голиков // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 4. – С. 5-8.

23. Горбунов, Г. Д. Психологи физической культуры и спорта [Текст] / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. – Москва : Академия, 2009. – 200 с.

24. Горбылев, А. М. Боевые каратэ Оямы Масутацу [Текст] / А. М. Горбылев, О. Н. Артеменко // Додзе – воинские искусства Японии. – 2000. – Вып. 3. – С. 2 – 48.

25. Горбылев, А. М. Становление школы Кекусинкай [Текст] / А. М. Горбылев // Додзе – воинские искусства Японии. – 2000. – Вып. 4. – С. 17-39.
26. Грачев, Ю. Г. Влияние межличностных отношений в семье на школьную тревожность учащихся начальных классов с ЗПР [Текст] / Ю. Г. Грачев, Е. П. Булгакова // Интегративные тенденции в медицине и образовании. Т. 1. – 2014. – С. 80-85.
27. Гуров, В. А. Тревожность и здоровье младших школьников [Текст] / В. А. Гуров // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. - № 4. – С. 56-60.
28. Гуськова, Д. И. Воспитательные аспекты киокусинкай каратэ [Текст] / Д. И. Гуськова // Российский научный журнал. – 2012. – № 29. – С. 249-253.
29. Данилина, Л. Н. В мире детских эмоций [Текст] : пособие для практ. работников ДОУ / Л. Н. Данилина. – Москва : Айрис-Пресс, 2008. – 210 с.
30. Данилина, Л. Н. Диагностика школьной дезадаптации [Текст] / Л. Н. Данилина. – Москва, 1993. – 126 с.
31. Драгунова, Т. В. Подросток [Текст] / Т. В. Драгунова. – Москва : Педагогика, 1997. – 304 с.
32. Еганов, А. В. Методика начального обучения защитными действиями в борьбе дзюдо [Текст] / А. В. Еганов, Р. М. Закиров, А. Е. Миллер // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 2. – С. 7-13.
33. Ермакова, И. В. Личностная и школьная тревожность детей 10-11 лет как детерминанта уровня кортикостероидов [Текст] / И. В. Ермакова // Новые исследования. – 2014. – № 4 (41). – С. 18-31.
34. Захаров, А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страха [Текст] / А. И. Захаров. – Санкт-Петербург : Гиппократ, 2005. – 126 с.

35. Захаров, Е. Н. Рукопашный бой [Текст] : самоучитель / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – Москва : Культура и традиции, 1994. – 240 с.
36. Зиновьева, Э. В. Школьная тревожность и ее связь с когнитивными и личностными особенностями младших школьников [Текст] : дис. канд. психолог. наук : 10.00.01 / Э. В. Зиновьева. – Москва, 2005. – 260 с.
37. Иванков, Ч. Т. Основы теории и методики спортивной борьбы [Текст] : монография / Ч. Т. Иванков. – Москва : Изд-во МПУ, 1995. – 150 с.
38. Иванов-Катанский, С. Базовая техника каратэ [Текст] / С. Иванов-Катанский. – Москва : ГРАНД-ФАИР, 2001. – 544 с.
39. Иванов-Катанский, С. Практическое боевое каратэ [Текст] / С. Иванов-Катанский. – Москва : ГРАНД-ФАИР, 2001. – 544 с.
40. Иванова, О. Н. Тревожность и ее особенность в подростковом возрасте [Текст] / О. Н. Иванова, В. Р. Бильданова // Международный журнал экспериментального обучения. – 2011. – № 8. – С. 56.
41. Имедадзе, И. В. Тревожность как фактор учения в школьном возрасте [Текст] / И. В. Имедадзе // Психологические исследования Тбилиси. – Тбилиси : Мецнисреба, 2009. – 240 с.
42. Кабачков, В. А. Педагогический мониторинг эффективности воспитательной системы школы [Текст] / В. А. Кабачков. – Ростов-на-Дону, 1997. – 119 с.
43. Карамзина, У. А. Тревожность детей школьного возраста [Текст] / У. А. Карамзина, Р. А. Атласова // Научные исследования : от теории к практике. – 2015. – № 5 (6). – С. 163-164.
44. Карандашев, В. Н. Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию методики Ч. Спилбергера [Текст] / В. Н. Карандашев, М. С. Лебедева, Ч. Д. Спилбергер. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 80 с.

45. Кащенко, В. П. Педагогическая коррекция [Текст] : исправление недостатков характера у детей и подростков / В. П. Кащенко. – Москва : Академия, 2008. – 304 с.
46. Козлова, Е. В. Тревога – как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации [Текст] / Е. В. Козлова // Теоретические и прикладные проблемы психологии : сб. ст. – Ставрополь, 2007. – С. 58-62.
47. Колокольцев, М. М. Духовное совершенствование личности через занятия каратэ [Текст] / М. М. Колокольцев, А. Э. Масюков // Вестник Восточно-Сибирской государственной академии образования. – 2008. – № 9. – С. 336-337.
48. Коновалова, К. В. Школьная тревожность, возможность применения арт-терапевтических методов для ее коррекции [Текст] / К. В. Коновалова // Актуальные вопросы современной науки : сб. науч. тр. – Москва, 2016. – С. 211-213.
49. Костина, Л. М. Адаптация первоклассников в школе путем снижения уровня школьной тревожности [Текст] / Л. М. Костина // Вопросы психологии. – 2004. – № 1. – С. 137-143.
50. Костина, Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми [Текст] / Л. М. Костина. – Санкт-Петербург : Речь, 2013. – 160 с.
51. Кочубей, Б. Лики и маски тревоги [Текст] / Б. Кочубей, Е. Новикова // Воспитание школьника. – 2013. – № 6. – С. 56-58.
52. Крылов, В. Е. Основные направления методики воспитательной коррекции и тренирующих занятий [Текст] / В. Е. Крылов. – Ростов-на-Дону, 1999. – С. 120-121.
53. Литвиненко, Н. В. Школьная тревожность как показатель нарушения адаптации школьников к образовательной среде [Текст] / Н. В. Литвиненко // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – С. 627.

54. Макаренко, А. С. Собрание сочинений в пяти томах [Текст] / А. С. Макаренко. – Т. 5. – Москва : Правда, 1971. – 509 с.
55. Макшанцева, Л. В. Диагностика и профилактика тревожности у дошкольников [Текст] : дис. на соиск. уч. ст. канд. психолог. наук. 19.00.13. «Психология развития, акмеология» / Л. В. Макшанцева. – Москва, 2000. – 150 с.
56. Макшанцева, Л. В. Тревожность и возможности ее снижения у детей [Текст] / Л. В. Макшанцева // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 86-99.
57. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст] / А. Маслоу. – Санкт-Петербург : Евразия, 1999. – 478 с.
58. Масутацу, Ояма Классическое каратэ [Текст] / Ояма Масутацу ; пер. с англ. М. Новыша. – Москва, 2006. – 255 с. – (Боевые искусства).
59. Микляева, А. В. Школьная тревожность [Текст] : диагностика, коррекция, развитие / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 248 с.
60. Москвин, Н. Г. Характеристика каратэ-до как средства развития нравственных и физических качеств личности [Текст] / Н. Г. Москвин, Г. М. Аглиуллина, А. Р. Давлятчина // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 2. – С. 56 – 58.
61. Мужиченко, М. В. Особенности высшей нервной деятельности учащихся в зависимости от темперамента и уровня тревожности [Электронный ресурс] / М. В. Мужиченко // Перспективные инновации в науке, образовании, производстве и транспорте : междунар. науч.-практ. интернет-конф. – Электрон. дан. – URL.: www.sworld.com.ua. – (Дата обращения 30.10.2016).
62. Муталимова, А. М. Влияние каузальной переориентировки старшеклассников на школьную тревожность, мотивацию и успешность учебной деятельности [Текст] / А. М. Муталимова // Известия Дагестанского

государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2013. – № 2 (23). – С. 21-24.

63. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования [Текст] / Р. Мэй . – Москва : Класс, 1994. – 144 с.

64. Мэй, Р. Краткое изложение и синтез теории тревожности [Текст] / Р. Мэй // Тревога и тревожность. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – С. 215-224.

65. Назипова, Г. Х. К вопросу о влиянии межличностных отношений детей младшего школьного возраста на школьную тревожность [Текст] / Г. Х. Назипова // Безопасное детство как правовой и социально-педагогический концепт : материалы II Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. / ФГБОУ ВПО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет» ; отв. за вып. М. Ю. Литвина. – Пермь, 2015. – С. 184-186.

66. Накаяма, М. Динамика каратэ [Текст] / М. Накаяма, А. Куликова. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 304 с.

67. Накаяма, М. Практическое каратэ на улице [Текст] / М. Накаяма, Д. Дрэггер. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 288 с.

68. Непомнящая, Н. И. Становление личности ребенка [Текст] / Н. И. Непомнящая. – Москва : Педагогика, 2012. – 160 с.

69. Нехорошкова, А. Н. Трансформация структуры зрительно-моторной деятельности при высокой тревожности у детей [Текст] / А. Н. Нехорошкова, А. В. Грибанов, И. С. Кожевникова // Экология человека. – 2012. – № 5. – С. 20-24.

70. Новаковский, С. В. Физическое развитие школьников 1-10 классов в процессе направленной силовой подготовки [Текст] : метод. рек. / С. В. Новаковский, С. В. Степанов. – Краснодар : КГАФК, 2002. – 26 с.

71. Новиков, А. А. Педагогические основы технико-тактического мастерства спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы)

[Текст] : автореф. дис. в виде науч. докл. / А. А. Новиков. – Москва, 2000. – 62 с.

72. О разделении спорта и оздоровительной физической культуры [Текст] / В. В. Ким [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 17-21.

73. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка [Текст] : около 100000 слов, терминов и фразеолог. Выражений / С. И. Ожегов ; под ред. Л. И. Скворцова. – 27-е изд., испр. – Москва : ОНИКС : Мир и Образование, 2011. – 736 с.

74. Оздоровительная направленность процесса начально подготовки в спортивных единоборствах [Текст] / В. В. Ким [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 41-45.

75. Осницкий, А. К. Психофизиологические показатели школьной тревожности [Электронный ресурс] / А. К. Осницкий, С. Ю. Тарасова // Психологические исследования : электрон. журн. – 2011. – № 2 (16). – URL.: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n2-16/455-osnitskytarasova16.html>. – (Дата обращения: 03.10.2016).

76. Осницкий, А. К. Школьная тревожность и ее показатели на начальной ступени обучения [Текст] / А. К. Осницкий // Вестник Российского гуманитарного научного фонда. – 2014. – № 1 (74). – С. 126-133.

77. Ояма, М. Это каратэ [Текст] : пер. с англ. / М. Ояма. – Москва, 2000. – 320 с.

78. Павловец, Г. Г. Показатели школьной тревожности как маркеры психологических проблем учащихся начальной школы [Текст] / Г. Г. Павловец, Р. Ш. Чаваев // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. – № 5. – С. 247-250.

79. Пасынкова, Н. Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности [Текст] / Н. Б. Пасынкова // Психологический журнал. – 2013. – № 1. – С. 73-89.

80. Петровский, А. В. Психология о каждом из нас [Текст] / А. В. Петровский. – Москва : Изд-во Российского открытого ун-та, 1992. – 332 с.
81. Петрыгин, С. Б. Волевая и психологическая подготовка в процессе занятий каратэ [Текст] / С. Б. Петрыгин // Российский научный журнал. – 2012. – № 28. – С. 180-186.
82. Петякин, И. Л. Воспитание решимости у школьников [Текст] / И. Л. Петякин. – Ростов-на-Дону, 1999. – С. 113-114.
83. Погорелова, О. В. Школьные страхи и тревожность у детей младшего школьного возраста [Текст] / О. В. Погорелова, С. Л. Богомаз // Психология личности : новые подходы в исследовании : сб. науч. ст. / под общ. ред. С. Л. Богомаза. – Витебск, 2004. – С. 135-139.
84. Полунина, Л. В. Повышенная школьная тревожность как фактор снижения успеваемости учащихся пятых классов [Текст] / Л. В. Полунина // Вестник МГОУ. Серия Психологические науки. – 2012. – № 2. – С. 92-98.
85. Поляшова, Н. В. Динамика тревожности младших школьников в образовательном процессе начальной школы [Текст] / Н. В. Поляшова // Герценовские чтения. Начальное образование. – 2014. – Т. 5, № 1. – С. 153-158.
86. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности [Текст] / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 121-134.
87. Прихожан, А. Н. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности [Текст] : дис. д-ра психолог. наук. 19.00.13 «Психология развития, акмеология». – Москва, 1996. – 307 с.
88. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков [Текст] : психолог. природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва : Изд-во МПСИ ; Воронеж : Изд-во НПО "МОДЭК", 2012. – 304 с.
89. Прихожан, А. М. Явление, причины, диагностика [Электронный ресурс] / А. М. Прихожан // Первое сентября. – 2004. – № 8. – URL.:

<http://psy.1september.ru/article.php?ID=200400807>. – (Дата обращения 29.09.2016).

90. Прохорова, М. В. Борьба – цель, смысл и стихия жизни [Текст] / М. В. Прохорова, А. Г. Семенов, И. Д. Посошков. – Санкт-Петербург : Изд-во СПб ГУЭФ, 2002. – 477 с.

91. Психодиагностика в спорте [Текст] : учеб. пособ. для ВУЗов / под ред.: В. Л. Марищук [и др.]. – Москва : Просвещение, 2005. – 349 с.

92. Ратанова, Т. А. Школьная тревожность как фактор когнитивных особенностей младших школьников [Текст] / Т. А. Ратанова, Э. В. Лихачева // Человеческий капитал. – 2016. – № 1 (85). – С. 50-58.

93. Рачеева, Ю. О. Тревожность и мотивация к учению как факторы школьной неуспеваемости [Текст] / Ю. О. Рачеева // Научные исследования и разработки молодых ученых : сб. материалов X Междунар. молодежной науч.-практ. конф. – 2016. – № 10 – С. 92-96.

94. Рикрофт, Ч. Тревога, страх и ожидание [Текст] / Ч. Рикрофт // Тревога и тревожность. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – С. 181-215.

95. Роджерс, Н. Творчество как усиление себя [Текст] / Н. Роджерс // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 164-168.

96. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / А. В. Родионов. – Москва : Академический проект, 2004. – 576 с.

97. Сагалакова, О. А. Когнитивно-поведенческие паттерны отношения родителей к ребенку как фактор социальной тревожности и выученной беспомощности в младшем школьном возрасте [Текст] / О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцев // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия Педагогика, психология. – 2011. - № 3. – С. 282-285.

98. Сафошин, А. В. Восточные единоборства в системе физического воспитания детей школьного возраста (на примере каратэ) [Текст] : дис. на соиск. уч. ст. канд. пед. наук спец. 13.00.04 / А. В. Сафошин. – Москва, 1999. – 195 с.

99. Сиваков, В. И. Методика физического воспитания младших подростков, имеющих повышенный уровень тревожности, агрессивности (на примере школ-интернатов) [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук / В. И. Сиваков. – Москва, 1993. – 184 с.

100. Сиваков, В. И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры [Текст] : дис. на соиск. уч. ст. д-ра пед. наук. 13.00.04 / В. И. Сиваков. – Москва, 1998. – 290 с.

101. Сизова, О. А. Профилактика психической напряженности и тревожности школьников при переходе их в среднее звено школы [Текст] : дис. на соискание уч. ст. канд. психолог. наук, спец. 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика» / О. А. Сизова. – Тверь, 2001. – 153 с.

102. Сильченко, И. В. Личностная тревожность как предиктор психосоматических заболеваний [Текст] / И. В. Сильченко // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2014. – Т. 83, № 2. – С. 134 – 138.

103. Синякин, М. П. Формирование психической устойчивости дезадаптированных подростков 15-16 лет в процессе спортивной деятельности [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук / М. П. Синякин. – Москва, 2000. – 20 с.

104. Спилбергер, Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги [Текст] / Ч. Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте : сборник . – Москва : ФиС, 1983. – С. 12-24.

105. Степанов, С. В. Возрастная динамика развития силы в школьном возрасте [Текст] : лекция для студентов вузов физич. культуры / С. В. Степанов. – Екатеринбург : Изд-во УГТУ, 2002. – 40 с.

106. Степанов, С. В. Киокушинкай каратэ-до [Текст] : философия. Теория. Практика : учебник/ С. В. Степанов. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2003. – 384 с.

107. Степанов, С. В. Силовая подготовка и физическое развития школьников 7-17-летнего возраста [Текст] : лекция для студентов вузов физич. культуры / С. В. Степанов, С. В. Новаковский, Л. С. Дворкин. – Екатеринбург : Изд-во УГТУ, 2002. – 32 с.

108. Степанов, С. В. Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов [Текст] / С. В. Степанов, Л. С. Дворкин. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2004. – 380 с.

109. Степанов, С. В. Теоретические и методологические основания многолетней специальной подготовки спортсменов в каратэ (стиль киокушинкай) [Текст] : дис. на соиск. уч. ст. д-ра пед. наук по спец. 13.00.04 / С. В. Степанов. – Екатеринбург, 2004. – 397 с.

110. Сурова, А. Л. Школьная тревожность у детей, обучающихся по программам разного уровня сложности [Текст] / А. Л. Сурова // Модернизация психиатрической службы – необходимое условие улучшения общественного психического здоровья (организационные, терапевтические и профилактические аспекты). Повышение эффективности лечебно-реабилитационной помощи психически больным : материалы конгресса и конф. / редкол.: З. И. Кекелидз, В. Н. Краснов. – 2011. – С. 300.

111. Тараканова, Е. А. Тревожность у детей младшего школьного возраста [Текст] / Е. А. Тараканова, Н. С. Можаров // Научное пространство Европы-2013 : междунар. науч.-практ. конф. – 2013. – С. 45-47.

112. Тарасов, С. Ю. Индикаторы школьной тревожности и дезадаптации на начальной ступени обучения [Текст] : автореф. дис. канд. психолог. наук. – Москва, 2012. – 23 с.

113. Тарасова С. Ю. Оценка школьной тревожности и агрессивности [Текст] / С. Ю. Тарасова // Безопасность образовательной среды : психологическая оценка и сопровождение : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Москва, 2013. – С. 129-134.

114. Троск, В. А. Повышение адаптивности подростков специальными физическими упражнениями [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук / В. А. Троск. – Краснодар, 1998. – 20 с.

115. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы [Текст] / А. Фрейд. – Москва : Педагогика, 1993. – 144 с.

116. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность [Текст] / Х. Хекхаузен ; под ред. Б. М. Величковского. – Москва : Педагогика, 1986. – Т. 1. – 407 с.

117. Хорни, К. Тревожность [Текст] / К. Хорни // Тревога и тревожность. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – С. 166-181.

118. Шилова, М. А. Социализация и воспитание личности школьника в педагогическом процессе [Текст] : учеб. пособие / М. А. Шилова. – 2-е изд. – Красноярск : РИО КГПУ, 2007. – 218 с.

119. Шлыкова, О. Н. Школьная тревожность в контексте интеллектуального компонента психологических готовности к школе первоклассников [Текст] / О. Н. Шлыкова, А. П. Каспер // Психологические науки : теория и практика : материалы III Междунар. науч. конф. – 2015. – С. 26-29.

120. Эйдельман, Л. Н. Исследование школьной тревожности в процессе креативно-оздоровительной деятельности [Текст] / Л. Н. Эйдельман // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 12-195.

121. Юнг, К. Г. Конфликты детской души [Текст] / К. Г. Юнг. – Москва : Канон, 1995. – 333 с.

122. Юнг, К. Г. Проблемы души нашего времени [Текст] / К. Г. Юнг. – Москва : Прогресс, 1994. – 336 с.

123. Brown, G. R. Steroid hormones, stress and the adolescent brain [Text] : a comparative perspective / G. R. Brown, K.A. Spencer // Neuroscience. – 2013. – V. 26. – P. 115-128.

124. Malina, R. M. Youth sports and the growth of children [Текст] / R. M. Malina // Sportlight in youth sports. – 1997. – Vol. 20. – p. 1-3.
125. Van den Bulk, B. G. Amygdala activation during emotional face processing in adolescents with affective disorders: the role of underlying depression and anxiety symptoms [Text] / B. G. Van den Bulk, P. H. Meens, N. D. van Lang // Front. Hum. Neurosci. – 2014. – V. 8. – P.1-13.
126. Platonov, V. N. La adaptacion en el deporte [Текст] / V. N. Platonov. – Barcelona : Paidotribo, 1995. – 313 p.
127. Romero-Acosta, K. Age and gender differences of somatic symptoms in children and adolescents [Text] / K. Romero-Acosta, J. Canals, C. Yernandez-Martinez // J. Ment. Health. – 2013. – V. 22, № 1. – P. 33-41.
128. Waszczuk, M. A. The phenotypic and genetic structure of depression and anxiety disorder symptoms in childhood, adolescence, and young adulthood [Text] / M. A. Waszczuk, H. M. Zavos, A. M. Gregory // Jama Psychiatry. – 2014. – V. 71, № 8. – P. 905-916.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Перечень вопросов для интервью с учителями начальных классов и школьного психолога

Таблица 1. Вопросы интервью для первого этапа исследования

№ п.п.	Перечень вопросов
<i>Учитель начальных классов</i>	
1	Вы работаете со вторым «В» классом второй учебный год?
2	Охарактеризуйте поведение учеников второго «В» класса на Ваших уроках.
3	Какие ученики во втором «В» классе отличаются от других учеников? В чем это проявляется?
4	Какие сильные стороны Вы выделите у названных учеников?
5	Каковы на Ваш взгляд причины беспокойства учеников в классе?
5	Как Вы выстраиваете взаимоотношения с этими учениками?
6	Какую работу по созданию хорошей атмосферы в классе Вы проводите?
<i>Школьный психолог</i>	
1	Вы работаете со вторым «В» классом?
2	У каких учеников второго «В» класса наблюдаются отклонения в их развитии, поведении? Как это сказывается на их обучении в школе?
3	Какие коррекционно-развивающие работы вы проводили с этими учениками?
4	Кто из выделенных Вами учеников является наиболее проблемным, на Ваш взгляд?
5	Обращались ли эти ученики самостоятельно к Вам за помощью?
6	На что следует уделить особое внимание при проведении занятий во втором «В» классе?

Таблица 2. Вопросы интервью для второго этапа исследования

№ п.п.	Перечень вопросов
<i>Учитель начальных классов</i>	
1	Изменилось ли поведение учеников второго «В» класса за этот период (с момента нашей последней беседы)? Если да, то как?
2	Какие изменения произошли в поведении учеников, которых Вы выделили в прошлый раз?
3	Какую работу по созданию хорошей атмосферы в классе Вы провели за этот период?
4	Степень беспокойства в классе, по Вашему мнению, возросла или понизилась?
<i>Школьный психолог</i>	
1	За период с нашей последней беседы Вы работали со вторым «В» классом?
2	Наблюдаются ли изменения в их поведении? Как это проявляется?
3	Какие коррекционно-развивающие работы Вы проводили с выделенными учениками?
4	Кто из выделенных Вами учеников является наиболее проблемным, на Ваш взгляд?
5	На что следует уделить особое внимание при проведении занятий во втором «В» классе?

Таблица 3. Вопросы интервью для третьего этапа исследования

№ п.п.	Перечень вопросов
<i>Учитель начальных классов</i>	
1	Как изменилось поведение учеников за учебный год? В какую сторону, положительную или отрицательную, произошли изменения?
2	Все ли ученики, по Вашему мнению смогли в полной мере проявить себя на занятиях?
3	Какая атмосфера класса сформировалась за текущий учебный год?

4	Понизилась ли степень беспокойства с начала учебного года?
5	Увидели ли Вы проделанную работу в ходе педагогического эксперимента? На какой балл Вы ее оцените?
<i>Школьный психолог</i>	
1	Как изменилось поведение учеников 2 «В» класса за учебный год? В какую сторону, положительную или отрицательную, произошли изменения?
2	Снизилось ли в данном учебном классе количество проблемных учеников?
3	Кто, на ваш взгляд, остается проблемным учеником? Какую методику работы Вы посоветуете применить по работе с ним?
4	Увидели ли Вы проделанную работу в ходе педагогического эксперимента? На какой балл Вы ее оцените?

Приложение 2

**Справка о трудоустройстве в МАУК ДО Центр развития творчества
детей и юношества «ГРАНТ» города Тюмени**



**ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ГРАНТ»
ГОРОДА ТЮМЕНИ**

ул. Профсоюзная, д.52, г. Тюмень, 625002

тел.: (3452) 68-54-76, факс: 68-53-60

«25» октября 2016г.

№ 06

СПРАВКА

Дана: *Мальцеву Дмитрию Александровичу* в том, что он действительно работал в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества «Грант» города Тюмени (МАУ ДО ЦРТДиЮ «Грант» города Тюмени) в должности педагога дополнительного образования, реализую программу спортивно-физкультурного направления с элементами карате с 03.06.2015г по 31.08.2016г.

Справка выдана для предъявления по месту требования.

Основание: Приказ о приёме на работу №-66- К от 03.06.2015г.
Приказ об увольнении № 93- К от 31.08.2016г

Директор



Ю.В. Малинина

Исполнитель: Смолина Марина Петровна, тел. 685-387

Приложение 3**Дополнительная общеобразовательная программа дополнительного образования детей Физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами восточных единоборств «Кёкусин-кан каратэ до»»**

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Центр развития творчества детей и юношества «ГРАНТ»

Рассмотрена и одобрена на
Заседании педагогического совета
№ протокола _____
От « _____ » _____ 20__ г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДОД
ЦРТДиЮ «Грант»
Ю.В. Малинина

_____ 201__ г.
« _____ » _____

**Дополнительная общеразвивающая программа
дополнительного образования детей
Физкультурно-спортивной направленности
«ОФП с элементами восточных единоборств «Кёкусин-кан каратэ до»»**

**Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 7-11 лет**

Составитель:
Мальцев Дмитрий Александрович,
педагог дополнительного образования
МАОУ ДОД ЦРТДиЮ «Грант»

Тюмень 2015г.