

Якимова Надежда Ивановна

учитель физической культуры

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Панчикова Василия Ивановича
с. Богдановка муниципального района Нефтегорский Самарской области

ИНТЕГРИРОВАННЫЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПСИХОЛОГИИ В 5 КЛАССЕ

Каждый учитель в настоящее время наблюдает, что появилось большое число агрессивных, эмоционально не устойчивых детей. Возможными причинами такой тревожности является многочисленные социальные проблемы, издержки воспитания в семье детей и ряд других факторов. Но наряду с явными причинами эмоциональной нестабильности существуют и скрытые. Именно с ними чаще всего приходится иметь дело учителю. Наиболее остро стоит вопрос психологического здоровья стоит у учащихся 4-5 классов, так как именно в этом возрасте происходит гормональное созревание ребёнка. Переход из четвёртого класса в пятый (в среднюю школу) сопровождается с внутренними переживаниями ребёнка, переутомлением, умственной работы, физической усталости. В то же время к личности школьника повышается требования со стороны родителей и педагогов. Всё это свидетельствует о том, что у младших подростков в различных ситуациях преобладают негативные эмоции.

26 августа 2016г.

Четвертая летняя Всероссийская конференция 2016 года
"Актуальные проблемы теории и практики образования"

**Отклонения в параметрах факторного анализа психической
адаптации учащихся (по Р.Кеттелу)**

Факторы	Низкие значения (1-3 стена), %		Факторы	Высокие значения (8-10 стенов), %	
	2014- 2015г	2015- 2016г		2014- 2015г	2015- 2016г
Фактор А Замкнутый, недоверчивый, обособленный, равнодушный	3 17.6%	1 5.9%	Фактор А Открытый доброжелательный, общительный, услужливый	6 35.3%	8 47.1 %
Фактор В Низкая степень сформированности интеллектуальных функций, преобладают конкретные формы мышления, объем знаний невелик	2 11.8%	1 5.9%	Фактор В Высокая степень сформированности интеллектуальных функций, достаточно развиты абстрактные формы мышления	5 29.4%	6 35.3 %
Фактор С Неуверенность в себе, легко ранимый, неустойчивый	4 23.5%	3 17.6 %	Фактор С Уверенный в себе, спокойный, стабильный	5 29.4%	7 41.2 %
Фактор D Неторопливый, сдержанный, флегматичный	4 23.5%	3 17.6 %	Фактор D Нетерпеливый, реактивный, легко возбудимый	3 17.6%	2 11.8 %
Фактор Н Робкий, застенчивый, чувствительный к угрозе	3 17.6%	2 11.8 %	Фактор Н Социально смелый, непринужденный, решительный	4 23.5%	6 35.3 %

26 августа 2016г.

Четвертая летняя Всероссийская конференция 2016 года
"Актуальные проблемы теории и практики образования"

Фактор О Безмятежный, спокойный, оптимистичный	3 17.6%	2 11.8 %	Фактор О Тревожный, озабоченный, полный мрачных опасений	6 35.3%	4 23.5 %
Фактор Q4 Расслабленный, спокойный, невозмутимый	2 11.8%	1 5.9%	Фактор Q4 Напряженный, раздражительный, фрустрированный	6 35.3%	3 17.6 %
Сред. показатель	17.6%	10.9 %	Сред. показатель	29.4%	30.3 %

Выбор интегрированного урока физической культуры и психологии не случайный, так как целью физического воспитания в школе является содействие физическому и психическому развитию ребёнка. Уроки физической культуры имеют специфические особенности, характеризующиеся условиями двигательной деятельности, высокой эмоциональностью, коллективными действиями. Решая задачи физического воспитания, учитель ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта конструктивного общения, формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Наша задача – учить школьников способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Данная методическая разработка урока физической культуры и психологии построена на использовании методики проведения урока физической культуры, игровых методов обучения и арт-терапевтических игр и упражнений. Игра – это модель нашего поведения в жизни и, пожалуй, является ведущей в физическом воспитании. Создавая на уроке реальную ситуацию можно выработать и тренировать желаемые и адекватные навыки поведения. Кроме того, специфическая особенность игрового метода состоит в

26 августа 2016г.

Четвертая летняя Всероссийская конференция 2016 года
"Актуальные проблемы теории и практики образования"

возможности условного моделирования двигательных действий в реальной жизни.

Цели урока по содержанию:

обучающие: обучение конструктивным способам выражения своих эмоций, чувств, помогающих каждому понять и реализовать себя, используя практический материал из опыта работы ГБОУ СОШ с. Богдановка. Выработка умения вовремя сбрасывать напряжение, снимать внутренние «зажимы», расслабляться;

развивающие: развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы. Формирование у учащихся навыков саморегуляции эмоциональных состояний;

воспитывающие: повышение мотивации обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, формирование стремления к ведению здорового образа жизни.

Оборудование

Помещение: спортивный зал

Материалы: спортивный инвентарь; альбомные листы для рисования; набор фломастеров; магнитная доска для детских работ; музыкальный центр и диски.

Музыкальное сопровождение: подбор музыкального сопровождения осуществляется произвольно, ориентируясь на тему занятия, настроение и состав классного коллектива.

Информационно-технологические ресурсы:

1. Комплексная программа физического воспитания под редакцией В.И. Ляха
2. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. – М.: Генезис, 2000.
3. Журнал «Школьный психолог» <http://psy.1september.ru>

26 августа 2016г.

Четвертая летняя Всероссийская конференция 2016 года
"Актуальные проблемы теории и практики образования"

4. Учебник для общеобразовательных учреждений Физическая культура. 5-7 классы

Под редакцией М.Я.Виленского. – М.: «Просвещение», 2012г

Значение интегрированных уроков

Методика проведения интегрированных уроков имеет:

- ***социальную значимость***, так как способствует снижению тревожности у детей; знакомит с эффективными способами снятия эмоционального и физического напряжения; формирует устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- ***практическую значимость***, методика проста в проведении и доступна для использования педагогами и психологами с любым опытом работы;
- ***научную значимость***, так как это новое направление в работе с ученическим коллективом, связанное с воздействием на эмоциональную сферу ученика на уроке физической культуры.

Очередность расположения игр и упражнений подобрана так, чтобы она способствовала снятию эмоциональной и физической нагрузки. В начале и конце занятия проводится мини-диагностика эмоционального настроения ребенка через цвет и рисунок. В конце каждого упражнения и игры проводится рефлексия – отношение к происходящему, свой вклад в работу, что вызывало трудности и почему.

Диагностика эмоционального самочувствия учащихся

С целью диагностики эмоционального самочувствия школьников использовалась психодиагностическая цветоассоциативная методика А.М.Парачева. Дети после построения, приветствия и ознакомления с тем, что будет происходить на уроке, рисуют цвет своего настроения на индивидуальных оценочных листах, то же самое происходит и после проведения урока. Далее вычисляется коэффициент комфортности по формуле: $X1 + X2 + X3 + X4 / X6 + X7 + X8$, где X – частота встречаемости цвета, а

26 августа 2016г.

Четвертая летняя Всероссийская конференция 2016 года
"Актуальные проблемы теории и практики образования"

цифры 1,2,3,4,5,6,7,8 – номера цветов в стандартном цветоранжировочном ряду. Психологический смысл коэффициента комфортности заключается в том, что чем сильнее отвергаются «чистые» цвета (синий, зеленый, оранжевый, желтый) и чем притягательнее «грязные» цвета (коричневый, черный, серый), тем хуже психологическое состояние ребенка. К психологически некомфортным понятиям можно отнести те, значение коэффициента комфортности для которых не превышает единицы. Единица представляет собой границу между областями комфорта и дискомфорта, чем выше коэффициент, тем более эмоционально принимаемым является данный урок

Коэффициент напряженности рассчитывается как соотношение частот использования малинового цвета и остальных цветов из предложенного набора. Показатели заносятся в таблицу. В результате обработки данных мы получили коэффициенты, количественно описывающие, насколько эмоционально воспринимается предмет физической культуры учащимися и коэффициент самочувствия, показывающий соотношение величины зоны комфорта и компенсации, с одной стороны, и тревоги и риска - с другой.

Оценка знаний учащихся

Оценка знаний предполагает учет индивидуальных особенностей учащихся, дифференцированный подход к организации работы в классе. Оцениваются ответы на вопросы, участие в беседе, исправление ответов товарищей, умение использовать различные источники знаний, текст учебника, рассказ учителя, наглядный материал, научно-популярную и художественную литературу, различного рода источники и документы, другую информацию, почерпнутую на уроках по другим предметам, умение правильно анализировать явления окружающей жизни и т.д.

Оценка «5» - материал усвоен в полном объеме; изложение логично; основные умения сформированы и устойчивы; выводы и обобщения точны и связаны с

26 августа 2016г.

Четвертая летняя Всероссийская конференция 2016 года
"Актуальные проблемы теории и практики образования"

явлениями окружающей жизни;

Оценка «4» - в усвоении материала незначительные пробелы, изложение недостаточно систематизированное; отдельные умения недостаточно устойчивы; в выводах и обобщениях имеются некоторые неточности;

Оценка «3» - в усвоении материала имеются пробелы, он излагается несистематизированно; отдельные умения недостаточно сформированы; выводы и обобщения аргументированы слабо, в них допускаются ошибки;

Оценка «2»- основное содержание материала не усвоено, выводов и обобщений нет;

У обучающихся имеются бланки с критериями оценивания знаний. По завершению работы ученики в рабочих тетрадях выставляют себе оценки по форме:

	«5»	«4»	«3»	«2»
Учитель				
Ученик				

Для оценки личностных УУД детям раздаются конверты, внутри которых находятся 4 карточки: красная, зеленая, синяя, белая. Каждому цвету дается интерпретация:

Красная. У меня отличное настроение, все прекрасно, просто замечательно, я доволен собой и другими.

Зеленая. Все нормально, и так сойдет, бывает и лучше, но и сейчас неплохо.

Синяя. Кошмар! Мне ничего не нравится, все скучно, неинтересно, скорее бы все закончилось.

Белая. Отстаньте от меня! Вы сами по себе, я сам по себе.

При подведении итогов дети сигнализируют выбранной карточкой, соответствующей их настроению «здесь и теперь», обосновывают свой выбор цвета и комментируют свое состояние.

Планируемые результаты урока:

- При регулярном выполнении игровых и арт-терапевтических

26 августа 2016г.

Четвертая летняя Всероссийская конференция 2016 года
"Актуальные проблемы теории и практики образования"

упражнений у большинства обучающихся должно сложиться ощущение цельности, ясности и надежности собственного тела.

- Благодаря освоению навыков психической саморегуляции снизится двигательная активность у гиперактивных и тревожных детей во время учебного процесса.
- Благодаря работе мышц во время физических упражнений, прослушиванию музыки, овладению дыхательными упражнениями будет обеспечиваться активная разрядка эмоций.
- Повысится мотивация к систематическим занятиям физической культурой, способствующая формированию навыков ведения здорового образа жизни.

Метапредметные связи:

Познавательные: формулировать основные понятия темы, получать жизненно важный опыт решения проблем, возможность соотносить теории и концепции с реальной жизнью; анализировать, обобщать, конкретизировать имеющиеся данные, соотносить их с собственным опытом и знаниями.

Регулятивные: умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность, поиск и извлечение нужной информации по заданной теме, формирование познавательного интереса, мотивации к обучению через разнообразие используемых приемов. Развитие навыков самопланирования, взаимо и самооценки.

Коммуникативные: Готовность получать необходимую информацию; аргументировать свою точку зрения; умение вести диалог, участвовать в дискуссии.

Личностные: Принятие социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества с учителем, сверстниками в разных учебных ситуациях (парная, групповая работа); социальная адаптация.

Приложение 1

26 августа 2016г.

Четвертая летняя Всероссийская конференция 2016 года
"Актуальные проблемы теории и практики образования"

Игры и упражнения, выполняемые на уроке.

Упражнение «Бабушка из Бразилии»

Все участники встают лицом в круг. Ведущий показывает движение и произносит определённые фразы. Задача участников всё за ним повторить.

1. Стоя прямо, держа руки по швам, бодро: «У меня в Бразилии есть бабушка!»
2. Повторить позицию 1, затем выставить вперёд правую ногу, повернуть стопу внутрь: «У неё вот такая нога!»
3. Повторить позиции 1 и 2, затем повернуть корпус так, чтобы левое (правое) плечо выдвинулось вперед, и выставить вперёд локоть левой (правой) руки, спрятав кисть под подмышку «У неё вот такая рука!»
4. Повторить позиции 1,2 и 3, затем склонить голову к плечу и скривить рот: «У неё голова набок и рот кривой!»
5. Повторить позиции 1,2,3 и 4, а затем подпрыгивая в получившейся позе, громко «Она прыгает и кричит: «Я самая красивая бабушка в Бразилии!»

«Веревочка-2»

Участники стоят в кругу, держась руками за общую веревку. Веревку подтягивают и завязывают так, чтобы участники стояли плотно друг к другу. Затем следуют команда: «Закрыть глаза и не открывать их», - и задание : «Образуйте квадрат». Сначала возникает пауза и полное бездействие ребят, затем кто то из участников предлагает кокой-то вариант решения : например, рассчитаться и далее строить квадрат по порядковым номерам, и затем руководит действиями.

Практика этой игры показывает, что обычно эти функции берут на себя лидеры.

26 августа 2016г.

Четвертая летняя Всероссийская конференция 2016 года
"Актуальные проблемы теории и практики образования"

Игру можно продолжить, усложняя задачу, и предложить ребятам построить звезду, шестиугольник, ромб. Это упражнение показывает важность самоорганизации класса, обнаруживает лидеров. Верёвка используется как средство коммуникации.

«Смешной рисунок»

Лист бумаги прикрепляется на дверь или стену. Играющие выстраиваются в одну линию. Ведущий завязывает первому глаза, подводит его к «мольберту», даёт в руки фломастер и говорит, что сейчас все будут рисовать зайца, корову, принцессу и др. Все по очереди с завязанными глазами подходят к рисунку и дорисовывают детали.

Ну и смешная же картина получается!

«Ералаш»

Ведущий называет четыре слова: плавание, волейбол, бокс, велосипед. На каждое из этих слов группа реагирует определённым жестом, движением, соответствующим названному слову. При слове «плавание» участники должны делать движения руками как при плавании брассом. Слово «бокс» заставит их боксировать с воображаемым противником. «Волейбол» требует отбивать двумя руками вперёд вверх воображаемый мячик. «Велосипед» соответствует движению ног, как бы вращающих педали (участники сидят). Когда же ведущий произносит фразу «горшок на голове», участники подхватывают этот воображаемый горшок так, чтобы он не свалился с головы.

Игра заключается в том, что ведущий называет все четыре слова и фразу «горшок на голове» в случайном порядке, а участники группы стремятся безошибочно реагировать на это соответствующими жестами и движениями.

В игре может определиться победитель – самый внимательный и сосредоточенный ученик.

26 августа 2016г.

Четвертая летняя Всероссийская конференция 2016 года
"Актуальные проблемы теории и практики образования"

«Словестный футбол»

Играющие делятся на две команды: Команда «Красота» (девочки) и команда «Сила» (мальчики).

Игра заключается в следующем : ведущий показывает любую заранее написанную букву и предлагает назвать употребляемое слово в футболе, начинающееся с этой буквы. Выигрывает та команда, которая быстрее назовет нужное слово и «забьёт больше мячей». Ведущий, объявляя начало игры, говорит: «Начинаем матч между командой «Сила» и командой «Красота». В течении всей игры он ведет шуточный репортаж, создавая забавные ситуации.

Пример: обе команды одновременно крикнули слово, начинающиеся на букву «м» - мяч. Тогда ведущий предлагает сначала одной команде крикнуть это слово, а затем другой и определяет победившей ту команду, которая крикнула громче.

«Прогноз погоды»

Бывают дни, когда дети (да и учителя) чувствуют себя «не в форме» Может быть, их охватывает уныние, обида или злость, и им хочется, чтобы их оставили в покое. Получив право побыть какое-то время в одиночестве, дети легче приходят в нормальное состояние, сопротивляются со своими чувствами и быстрее включаются в жизнь класса. С помощью этого упражнения учитель даёт ребёнку понять, что он признаёт за ним право побыть какое-то время необщительным. В это время другие дети учатся уважать такое состояние души у каждого человека.

Инструкция. *Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя не выспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы*

26 августа 2016г.

Четвертая летняя Всероссийская конференция 2016 года
"Актуальные проблемы теории и практики образования"

вы смогли восстановить своё внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать одноклассникам свой «прогноз погоды». Тогда всем будет понятно, что на какое - то время вас можно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги, и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать. Вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова «Штормовое предупреждение». Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас «плохая погода» и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете «дать отбой». Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит вовсю.

Пожалуйста, поощряйте использование «прогнозов погоды» детьми. Будет очень хорошо, если это станет для них привычным. Это сделает атмосферу в классе более гармоничной и научит детей считаться с настроением друг друга. Лучше всего, если вы сами время от времени будете представлять детям свой личный «прогноз погоды», что позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

«Футболка с надписью»

Педагог-психолог говорит о том, что всякий человек «подаёт» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем участникам предлагается в течении 5-7 минут придумать и записать в свою тетрадь надпись на футболке. Оговаривается, что эта надпись в

26 августа 2016г.

Четвертая летняя Всероссийская конференция 2016 года
"Актуальные проблемы теории и практики образования"

дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о человеке сейчас: о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том чего он хочет от других и т.п. После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Ведущий во всех случаях даёт эмоциональную поддержку.

Затем проводится очень короткое обсуждение:

- О чём в основном говорят надписи на футболке?
- Что мы хотим сообщить о себе другим людям?