

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра психологии образования
**Развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников посредством общей
физической подготовки с элементами художественной гимнастики**
Выпускная квалификационная работа
Направление подготовки 44.04.02 – Психолого-педагогическое образование
Направленность «Психолого-педагогическое сопровождение
субъектов образования»

ВКР допущена к защите
зав. кафедрой

_____ Н.Н. Васягина
(подпись)
«14» ноября 2018 г.

Руководитель ОПОП:
_____ Е.А. Казаева
(подпись)

Исполнитель:
Ножкова Ирина Александровна,
студент МПСО – 1601-Z группы

_____ (подпись)

Научный руководитель:
Лозгачева Оксана Викторовна,
к. пс. н., доцент кафедры

психологии образования

_____ (подпись)

Екатеринбург 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретико – методологическое обоснование исследования эмоционально – волевой сферы дошкольников	9
1.1. Теоретические аспекты проблемы эмоционально-волевой сферы дошкольников в психолого-педагогической литературе.....	9
1.2. Определение основных понятий темы исследования.....	14
1.3. Характеристика эмоционально-волевой сферы детей дошкольного возраста	17
1.4. Психофизические особенности развития девочек старшего дошкольного возраста.....	23
1.5. ОФП с элементами художественной гимнастики как средство развития эмоционально-волевой сферы дошкольников.....	25
1.6. Художественная гимнастика и ее элементы как средство эмоционально-волевого развития девочек старшего дошкольного возраста..	33
Глава 2. Эмпирическое исследование эмоционально-волевой сферы дошкольников посредством ОФП с элементами художественной гимнастики	38
2.1. Характеристика методов и этапов исследования.....	38
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	57
2.3. Разработка и апробация программы развития эмоционально-волевой сферы дошкольников посредством ОФП с элементами художественной гимнастики	90
Заключение	106
Список литературы	111
Приложения	116

Введение

Проблема эмоционально-волевого развития детей дошкольного возраста всё чаще привлекает внимание педагогов и психологов. Поскольку социум нашей современности в целом испытывает значительное количество проблем, связанных с ускоренным ритмом жизни, профессиональными особенностями, инновационными технологиями, вызывая интеллектуальное, духовное, эмоциональное, физическое напряжение. Современные исследования в области психологии и физиологии человека позволяют утверждать, что у взрослых и детей наблюдается недостаток ответственности, повышенный уровень тревожности, агрессивность, качественные изменения в межличностных, межгрупповых отношениях, в отношении к различным обстоятельствам жизни.

Таким образом, вопрос эмоционально-волевого развития дошкольников является актуальной темой исследования потому, что эмоциональный мир детей играет важную роль в развитии умственных и волевых процессов, в усвоении вырабатываемых обществом нравственных норм, а так же является важным этапом формирования личности в целом.

Многие авторы научных работ занимались исследованиями в области эмоционального развития, волевых усилий дошкольников. Поскольку, одной из важнейших проблем на сегодняшний день остается то, что дошкольники мало эмоциональны и затрудняются в определении эмоциональных состояний взрослых и сверстников. А с другой стороны, имеют низкий уровень физического развития и избыточную массу тела из-за малоподвижного образа жизни и неправильного питания. Исходя из вышесказанного, можно отметить, что эмоционально-волевое развитие детей дошкольного возраста является наиболее существенным.

Проблема эмоционального развития дошкольников исследовалась такими известными психологами и педагогами как Л.С. Выготский, В.В. Зеньковский, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин, Л.И. Неверович, В.Т. Кудрявцева, Л.П. Стрелкова и другие. Так Л. С. Выготский считал, что

«эмоциональное развитие детей – одно из важнейших направлений профессиональной деятельности педагога. В своих работах характеризовал эмоции «центральным звеном» психической жизни человека, и, прежде всего ребенка».[3, с.25] Последователи Выготского, основываясь на теоретических изысканиях, развивают идею о взаимосвязи всех компонентов человеческой психики, в частности эмоционального и интеллектуального. Это особенно важно именно в дошкольном возрасте, пока основные механизмы регуляций еще не сформировались. Таким образом, данный факт является основополагающим в организации образовательной работы с детьми дошкольного возраста.

В. А. Сухомлинский, изучая взаимосвязь эмоционального состояния и умственного развития, указывает огромную возвратную силу влияния эмоционального состояния на ум, на всю интеллектуальную жизнь. Ряд авторов С. М. Бондаренко, О. Головки, Т. Репина, О. Е. Смирнова подчеркивают формирующую функцию эмоциональных психических состояний – влияние на ум, на становление личности, его характера, поведенческих особенностей в будущем. [5, с.40] Следовательно, нарушение психоэмоционального развития, запаздывание в формировании эмоций у детей приводит к отставанию в общем развитии, к устойчиво негативному поведению и искаженному развитию чувств.

Л. И. Божович подчеркивает роль педагога в процессе активного познания мира чувств и эмоций дошкольника, в период формирования личности. [3, с.58] Который сможет грамотно ознакомить детей с общечеловеческими нормами, и нравственными идеалами, ценностями, которые станут в дальнейшем базовыми ориентирами в жизни.

В области современных исследований стоит отметить систему эмоционального развития детей, построенную на основе работ отечественных психологов и педагогов. Автор работ по развитию эмоций дошкольников Н.Ежова утверждает, что «эффективность образования обусловлена степенью включенности в нее эмоциональных проявлений

ребенка как заданных природой естественных ценностных форм жизни». [4, с.132] Способствовать этому может, с одной стороны, специально организованное эмоционально насыщенное общение взрослого с детьми, а с другой – Эмоциональный компонент педагогического процесса с познавательным и действенно-практическим компонентом.

В массовой практике недостаточно уделено внимания вопросам развития эмоциональной сферы дошкольников в процессе двигательной активности дошкольников.

Доказано, что физическая культура интенсивно воздействует на состояние здоровья, в том числе и психическое. О взаимосвязи между движениями и состоянием психики, мыслями и чувствами человека говорили И.М. Сеченов, Н.А. Бернштейн, Л.С. Выготский, Ж. Пиаже и другие. Так ученые И.М. Сеченов и И.П. Павлов экспериментально доказали, что психическая деятельность существует в тесной зависимости от телесной деятельности и от окружающих условий внешнего мира.[49, с. 78] Таким образом увеличение двигательной активности, развитие физических качеств оказывают стимулирующее воздействие на перцептивные, мнемические, психические и интеллектуальные процессы детей и подростков.[42, с. 70]

Двигательная активность – естественная потребность в движении, удовлетворение которой определяет психическую работоспособность, является важнейшим условием формирования основных структур и функций организма.[52, с. 33] А в условиях возрастания объема учебно-познавательного материала, гармоническое развитие дошкольника без физического воспитания невозможно.

Значительное количество научных исследований посвящено проблемам физкультурно-оздоровительной работы с детьми, особенностям организации и методики физического воспитания в детском саду, повышению физической подготовленности, закаливанию, развитию физических качеств детей дошкольного возраста и др. (Д.В. Хухлаева, Е.Н. Вавилова, Ю.Ф. Змановский,

Л.В. Карманова, С.Я. Лайзане, Н.Ф. Потехина, Л.М. Пензулаева, Л.Н. Пустынникова, Е.А. Тимофеева, Н.Т. Терехова и др.).

Перечисленные факты доказывают, что эмоциональная сфера дошкольников достаточно изучена, однако вопросы развития эмоциональной устойчивости детей в процессе физической деятельности изучены в меньшей степени. Следовательно возникает потребность поиска новых форм и методов, их внедрения и проведения исследования в области развития эмоционально-волевой сферы дошкольников посредством общей физической подготовки с элементами художественной гимнастики. Здесь важно отметить, что в современной образовательной среде большое внимание уделяется инновационным образовательным технологиям, внедрению активных форм и методов обучения, поиску новых средств работы с детьми для развития тех или иных качеств.

С точки зрения психологии это исследование чувств и эмоций, воли дошкольников на этапе формирования личности. С другой стороны это взаимосвязь психологии и физиологии, та невидимая взаимосвязь, существование которой необходимо доказать. Именно поэтому интересным представляется изучить воздействие физических качеств на эмоциональное развитие детей.

Новизна исследования заключается в создании системы занятий, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников посредством общей физической подготовки (ОФП) с элементами художественной гимнастики. Это не просто влияние двигательной активности и физкультурно-оздоровительной работы на высшие психические функции дошкольника. Это элементы большого спорта, где эмоции и воля являются важным и значимым фактором успеха будущего спортсмена. Так как ведущий вид деятельности дошкольников – это игра, то система представляет собой связь тренинговых занятий и упражнений в совокупности с комплексами ОФП и элементами художественной гимнастики. Где количество игровых упражнений постепенно будет уменьшаться, а

физических – постепенно возрастать, тем самым развивая не только физические качества ребенка, но и эмоционально-волевую сферу.

Таким образом, Цель исследования – выявление особенностей эмоционально – волевой сферы дошкольников и возможности ее развития посредством общей физической подготовки с элементами художественной гимнастики.

Задачи исследования:

- Провести анализ изученности проблемы эмоционально-волевого развития дошкольников и оценку ее современного состояния;
- Выявить особенности развития эмоционально-волевой сферы девочек старшего дошкольного возраста 6-7 лет;
- Проанализировать возможности средств ОФП и элементов художественной гимнастики, как средства развития эмоционально-волевой сферы дошкольников
- Разработать и апробировать программу развития эмоционально-волевой сферы дошкольников
- Предоставить сравнительный анализ по результатам проведенного эксперимента.

Объект исследования – эмоционально-волевая сфера дошкольников.

Предмет исследования – общая физическая подготовка (ОФП) с элементами художественной гимнастики, как средство развития эмоционально-волевой сферы дошкольников.

Гипотеза исследования – ОФП с элементами художественной гимнастики является эффективным средством развития эмоционально-волевой сферы дошкольников.

Определена необходимость использования следующих методов исследования: теоретический анализ педагогической, психологической литературы, связанной с кругом проблем, обозначенных задачами исследования; наблюдение за процессом развития эмоциональной сферы

дошкольников; психолого-педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный); внедрение программы развития у детей с недостаточным уровнем развития эмоциональной сферы и волевых качеств.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовался комплекс взаимосвязанных и взаимодополняющих друг друга методов:

- обзорно-аналитические и теоретические (анализ литературы и моделирование);

- психологические (психодиагностические и психолого-педагогические методики (Методика «Лесенка» (в модификации С.Г. Якобсон, В.Г. Щур), Тест «Тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен), Методика «Учебная деятельность» (Л.И. Цеханская), Методика «Достань погремушку» (модификация игры «Достань погремушку» по В.Н. Шебеко), Диагностика мотивационной готовности (модификация методики к Заданию № 2 тетради «Школьный старт» по Т.В. Бегловой, М.Р. Битяновой, Т.В. Меркуловой, А.Г. Теплицкой)).

- математико-статистические методы (сравнительный анализ по Т-критерию Вилкоксона).

Теоретическая значимость работы заключается в описании особенностей общей физической подготовки с элементами художественной гимнастики, ее влияние на эмоциональную и волевою сферу дошкольников.

Результаты исследования могут быть использованы в дошкольных учреждениях с целью внедрения программы дополнительного образования, которая будет удовлетворять потребностям дошкольников в дополнительной интеллектуальной и физической активности.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит библиографию из 60 наименований, в том числе 1 – на иностранном языке, 32 приложений. Объем работы составляет 110 страниц без учета оглавления, списка литературы и приложений. В работе результаты исследования отражены в 6-ти диаграммах, 29-ти таблицах.

Глава 1. Теоретико – методологическое обоснование исследования эмоционально – волевой сферы дошкольников

1.1. Теоретические аспекты проблемы эмоций в психолого-педагогической литературе

Внимание ученых и практиков привлекает проблема развития эмоционально-волевой сферы дошкольника. Сегодня это тема остается весьма актуальной, так как именно эмоциональное развитие и воспитание является фундаментом, в основе которого берет свое начало зрелая личность.

Эмоции воздействуют на все психические процессы: восприятие, ощущение, память, внимание, мышление, воображение, а также на волевые процессы. Поэтому проблема развития эмоций и воли, их роли в возникновении мотивов как регуляторов деятельности и поведения ребенка является одной из наиболее важных и сложных проблем современной психологии и педагогики.

Теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет рассматривать эмоциональное развитие дошкольника как одну из базовых предпосылок его общего психического развития, как ядро становления личности, как один из фундаментальных внутренних факторов, определяющих психическое здоровье ребенка и становление его психики.[34, с.150] Одна из точек зрения принадлежит известному советскому психологу, основателю исследовательской традиции изучения высших психологических функций Л. С. Выготскому, который считал, что «эмоциональное развитие детей – одно из важнейших направлений профессиональной деятельности педагога» [8, с. 112]. Эмоции являются «центральным звеном» психической жизни человека, и, прежде всего ребенка»[8, с. 113]. Его последователи, основываясь на теоретических изысканиях, развивают идею о взаимосвязи всех компонентов человеческой психики, в частности эмоционального и интеллектуального. Это особенно важно именно в дошкольном возрасте, пока основные механизмы регуляций еще только на стадии формирования.

Этой точки зрения придерживаются Л.А. Абрамян, З.М. Богуславская, А.В. Запорожец, А.Д. Кошелева, Я.З. Неверович, С.Л. Рубинштейн и др. Эмоции оказывают влияние практически на все сферы психического развития – регуляцию поведения, овладение ребенком средствами и способами взаимодействия с другими людьми, поведение в группе сверстников, освоение социального опыта. Эмоции выступают как внешний знак внутреннего состояния, показатель социально-психического благополучия, индикатор личностного развития в дошкольном возрасте [9, с. 120].

Так же проблемой эмоционального развития личности занимались С. М. Бондаренко, О. Головки, Т. Репина, О. Е. Смирнова и ряд других авторов, которые в своих исследованиях подчеркивают формирующую функцию эмоциональных психических состояний – влияние на ум, на становление личности, его характера, поведенческих особенностей в будущем [5, с. 64]. Следовательно, нарушение психоэмоционального развития, запаздывание в формировании эмоций у детей приводит к отставанию в общем развитии, к устойчиво негативному поведению и искаженному развитию чувств.

По мнению Л. И. Божович, именно в дошкольном возрасте происходит активное познание окружающего мира, формирование личности ребенка, самостроительство мира чувств и эмоций, поиска собственного «лика» [4, с. 253]. Безусловно, в этом поиске большое значение, конечно, имеет роль педагога, который сможет грамотно ознакомить детей с общечеловеческими нормами, и нравственными идеалами, ценностями, которые станут в дальнейшем базовыми ориентирами в жизни.

В. А. Сухомлинский, изучая взаимосвязь эмоционального состояния и умственного развития, отмечает огромную возвратную силу влияния эмоционального состояния на ум, на всю интеллектуальную жизнь человека.

А исследования А.Д. Кошелевой, В.И. Перегуды, И.Ю. Ильиной, Г.А. Свердловой, Е.П. Арнаутовой доказывают, что устойчиво положительное, комфортное эмоциональное состояние ребенка является основой всего отношения дошкольника к миру и влияет на особенности переживания

семейной ситуации, познавательную сферу, эмоционально-волевою, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками [13, с. 74].

Среди современных исследований обращает на себя внимание система эмоционального развития детей, построенная на основе работ отечественных психологов и педагогов. Н. Н. Ежова, автор работ по развитию эмоций дошкольников, утверждает, что эффективность образования обусловлена степенью включенности в нее эмоциональных проявлений ребенка как заданных природой естественных ценностных форм жизни. Способствовать этому может, с одной стороны, специально организованное эмоционально насыщенное общение взрослого с детьми, а с другой - акцентирование педагогического процесса на выделении эмоционального компонента на разных этапах с познавательным и действенно-практическим [33, с. 14].

Независимый психолог-консультант Н. Л. Кряжева в своих трудах, рассматривая эмоциональное развитие личности ребенка, выделяет существенные условия, при реализации которых работа педагога будет наиболее продуктивной:

1. «учет общественного мнения, выполняющего функцию эмоционального заражения;
2. забота о создании атмосферы доброжелательного взаимопонимания;
3. обеспечение эмоциональной насыщенностью общей деятельности;
4. организация совместных коллективных усилий и переживаний, объединяющих ее участников;
5. сохранение и развитие положительных эмоций ребенка;
6. обучение детей основам самоорганизации, самовоспитания, стимулирования себя в процессе волевого действия с помощью положительных эмоций;
7. целенаправленная работа по воспитанию волевых качеств ребенка» [16, с. 119]

Соблюдение вышеперечисленных условий является основополагающим в организации образовательной работы с детьми дошкольного возраста.

Необходимо подчеркнуть, что эмоционально-волевая сфера дошкольника зависит от многих факторов, в том числе и от физического состояния ребенка. Поскольку речь идет о проблеме развития эмоционально-волевой сферы дошкольника посредством ОФП с элементами художественной гимнастики, а ОФП – это общая физическая подготовка, то целесообразным будет рассмотреть научные исследования в области физической культуры и двигательной активности дошкольников в целом.

Таким образом, создание общей картины развития ребёнка невозможно без изучения всей детской деятельности, в которую включён современный дошкольник. В этом плане необходимо обращение к возможностям двигательной деятельности дошкольника, занимающей значительное место в системе его активности [28, с. 95]. По интенсивности воздействия на состояние здоровья, в том числе и психического, физическая культура занимает особое место. Убедительно доказана взаимосвязь между движениями и состоянием психики, мыслями и чувствами человека (И.М. Сеченов, Н.А. Бернштейн, Л.С. Выготский, Ж. Пиаже и др.).

Русские ученые И.М. Сеченов и И.П. Павлов экспериментально доказали, что психическая деятельность происходит не самопроизвольно, а в тесной зависимости от телесной деятельности и от окружающих условий внешнего мира. Увеличение двигательной активности, развитие физических качеств оказывают стимулирующее воздействие на перцептивные, мнемические, психические и интеллектуальные процессы детей и подростков [51, с. 123]. Двигательная активность – естественная потребность в движении, удовлетворение которой определяет психическую работоспособность, является важнейшим условием формирования основных структур и функций организма [51, с. 128]. Не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема учебно-познавательного материала, гармоничное развитие дошкольника без физического воспитания невозможно.

В старшем дошкольном возрасте физические возможности детей увеличиваются. Дошкольники уже хорошо владеют большинством основных видов двигательных действий. Это дает возможность для более широкого использования физической культуры в развитии и воспитании ребенка [38, с. 22].

Отечественные педагоги, такие как А.В. Кенеман, Г.В. Хухлаева, Н.В. Полтавцева, Э.Я. Степаненкова, Е.А. Тимофеева, Е.А. Сагайдачная, Н.А. Ноткина и другие считают физическую культуру одним из важнейших средств всестороннего развития дошкольника.

Многочисленные научные исследования посвящены проблемам физкультурно-оздоровительной работы с детьми, особенностям организации и методики физического воспитания в детском саду, повышению физической подготовленности, закаливанию, развитию физических качеств детей дошкольного возраста и др. (Е.Н. Вавилова, Ю.Ф. Змановский, Л.В. Карманова, С.Я. Лайзане, Н.Ф. Потехина, Л.М. Пензулаева, Л.Н. Пустынникова, Е.А. Сагайдачная, Е.А. Тимофеева, Н.Т. Терехова.)

Однако вопросы развития эмоциональной устойчивости дошкольников в процессе двигательной деятельности изучены недостаточно. В массовой практике физического воспитания коррекционно-развивающая педагогическая работа фактически подменяется «тренерской» [10, с. 66] Большая часть этой работы направлена на развитие лишь физических качеств, а вопросы развития эмоциональной сферы дошкольников в процессе двигательной деятельности рассматриваются частично или совсем не рассматриваются. В этой связи возникают противоречия между такими понятиями как:

- развитие эмоциональной устойчивости детей средствами физической культуры и отсутствием адекватной методики;
- необходимостью использования методики развития эмоциональной устойчивости детей средствами физической культуры и недостаточной профессиональной подготовкой воспитателей.

Такие утверждения дают полное основание заключить, что развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников нуждается в поиске новых методов и форм работы. А физическое воспитание, в современном дошкольном учреждении, как указывают многие исследователи, должно опираться на создание предпосылок для интегративного развития средствами физической культуры интеллектуальных способностей детей [10, с. 68].

1.2. Определение основных понятий темы исследования

Представляется важным дать определение основных понятий темы исследования: «Развитие эмоционально-волевой сферы у детей дошкольного возраста посредством общей физической подготовки с элементами художественной гимнастики».

Развитие с точки зрения психологии – это закономерное изменение психических процессов во времени, выраженное в их количественных, качественных и структурных преобразованиях.

Для того, чтобы раскрыть следующее понятие, стоит отметить, что эмоционально-волевая сфера личности представляет собой два взаимосвязанных понятия, с одной стороны – это человеческие эмоции и чувства, а с другой - воля. Данные формы психического отражения присущи всем живым существам. Выражаются они через внутренние переживания, и в виде таких телесных проявлений как: мимика лица, жесты, позы, нарушения частоты дыхания, изменения сердечного ритма. *Эмоции* - это реакции человека в ответ на воздействия внешних и внутренних раздражителей, отражающиеся в форме переживаний и проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия [57, с. 128]. Таким образом, можно дать краткое понятие термина *Эмоционально-волевая сфера* – это свойства человека, характеризующие содержание, качество и динамику его эмоций и чувств [30, с. 301]. *Чувства* - сложный набор различных эмоций, связанных у человека с теми или иными людьми, предметами, событиями [57, с. 127]. Чувства возникают и проявляются только по отношению к определенным объектам:

людям, предметам, событиям. Таким образом, эмоции можно охарактеризовать как: *Эмоции – это психическое отражение в форме пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, в основе которого лежит отношение их объективных свойств к потребностям субъекта* [30, с. 320]. Стоит отметить, что Эмоции – лишь временное переживание какого-либо чувства.

Вторая составляющая понятия – это воля. С точки зрения психологии *Воля – это сознательная саморегуляция поведения, проявляющаяся в преднамеренной мобилизации поведенческой активности на достижение целей, осознаваемых субъектом как необходимость и возможность, способность человека к самодетерминации, самомобилизации и саморегуляции* [30, с. 104].

В качестве основных функций воли выделяют:

- выбор мотивов и целей,
- регуляцию побуждения к действиям при недостаточной или избыточной их мотивации,
- организацию психических процессов в адекватную выполняемой человеком деятельности систему,
- мобилизацию физических и психических возможностей в ситуации преодоления препятствий при достижении поставленных целей [44, с. 17].

Волевое поведение обусловлено сознательным выбором цели и средств деятельности с учетом условий, необходимых для достижения планируемого результата, опережающим отражением действительности. Каждый волевой акт сопровождается определенной мерой волевых усилий по преодолению внешних и внутренних препятствий. Каждое действие совершается для достижения определенной цели - психический образ будущего результата действия или деятельности в целом [44, с. 19].

Дошкольный возраст – это этап психического развития ребенка в возрастном диапазоне от 3 до 7 лет [40, с. 54]. В его рамках выделяют три периода:

- 1 период: младший дошкольный возраст — от 3 до 4 лет;
- 2 период: средний дошкольный возраст — от 4 до 5 лет;
- 3 период: старший дошкольный возраст — от 6 до 7 лет.

Дети дошкольного возраста несомненно отличаются между собой, поскольку именно на этот период приходится развитие основных личностных качеств, механизмов поведения в тех или иных ситуациях. Периодизация психологических особенностей развития дошкольников представлена в таблице Приложении 1. [52, с. 74] Поведение ребенка уже не является столь импульсивным и зависит от его собственных представлений о мире, а не от сложившейся ситуации. Дошкольный возраст (3-6/7 лет) - это период активной социализации. Ребёнок постигает особенности человеческих отношений через общение с близкими взрослыми, сверстниками через игровые отношения и общение [52, с. 77]. Именно в этих взаимоотношениях находится теперь источник переживаний ребенка. Следовательно чувства и эмоции.

Дошкольный возраст – это главный этап формирования физического здоровья, так как именно в этот возрастной период интенсивно формируются важнейшие системы организма: увеличивается масса мышц, окостеневают скелет, развиваются органы дыхания и кровообращения, усиливается регулирующая роль коры больших полушарий [38, с. 22]. Следовательно, физическое воспитание дошкольника не менее важно, чем его психо-эмоциональное развитие. Психологическое и физическое здоровье тесно взаимосвязаны. Психологический комфорт зачастую зависит от физического состояния организма.

Перейдем к следующему определению, играющему немаловажную роль в научном исследовании – это общая физическая подготовка (далее по тексту, сокращенно ОФП) характеризуется как процесс совершенствования

двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, его психических и физических функций организма [56, с. 5]. Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В качестве средств ОФП могут быть использованы самые разнообразные физические упражнения: кроссы, бег на короткие дистанции, плавание и ходьба на лыжах, катание на коньках и спортивные игры. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика. [56, с. 5]

Художественная гимнастика – это вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а так же с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) [19, с. 48].

Так как в процессе исследования нам нужны элементы художественной гимнастики, то следует сделать акцент на следующем понятии элемент. Элемент – это составляющая часть чего-либо (особенно простая, не состоящая, в свою очередь из других частей). Элементы художественной гимнастики – это упражнения беспредметной подготовки, компонентами которой являются специфические телодвижения, прыжки, равновесия, вращательные и акробатические элементы, танцевальные движения и другие [19, с.52]. Подробно Классификация упражнений беспредметной подготовки представлена в Приложении 2.

Имея представление об основных понятиях темы исследования целесообразно перейти к следующему вопросу, который является неотъемлемой частью научной работы.

1.3. Характеристика эмоционально-волевой сферы детей дошкольного возраста

В рамках исследования мы делаем акцент на детях старшего дошкольного возраста (диапазон 6-7 лет), так как с точки зрения психологии именно в этот возрастной период ребенок отличается еще большими физическими и психическими возможностями, чем дети более младшего возраста [16, с. 58]. Это уже заметно в отношениях со сверстниками и взрослыми, они становятся сложнее и содержательнее. Так как уже накоплен необходимый для свободного общения словарный запас. Именно в возрасте 6-7 лет формируются все стороны личности ребенка: интеллектуальная, нравственная, эмоциональная и волевая. А так же формируются элементы трудовой деятельности – навыки самообслуживания, труд в природе и на бытовом уровне. Именно старший дошкольный возраст, с точки зрения физиологии – благоприятный период для начала занятий спортом и развития физических качеств [25, с. 67]. Доказано, что Большая возбудимость и реактивность, а так же высокая пластичность нервной системы в детском возрасте способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков. [28, с 31].

Психические особенности детей 6-7 лет

Ведущим видом деятельности старших дошкольников остается сюжетно-ролевая игра. В играх дети отражают не только действия и манипуляции с предметами, но и разыгрывают взаимоотношения между людьми. Тем самым, в ходе игры, ребенок примеряет на себя роль взрослого, выполняя его социальные, общественные функции [18, с. 56]. В этом возрасте на смену простым играм приходят более сложные игры, игры с правилами: прятки, салочки, круговая лапта и другие. Игры с правилами становятся более содержательными. К шести – семи годам меняется отношение детей к нарушению правила. Дошкольники этой возрастной категории все более строго относятся к точному следованию правилам игрового процесса. Они настаивают на его продолжении, даже если игра успела надоесть всем участникам [18, с. 58]. И находят в этом порой затянутом однообразном процессе какое-то удовольствие. Умение подчиниться правилу формируется в

процессе ролевой игры, где любая роль содержит в себе скрытые правила. К завершению старшего дошкольного возраста у детей, посредством игры формируются так называемые новообразования (качества), которые становятся основой формирования учебной деятельности в младшем школьном возрасте [18, с. 61]. Основные изменения заключаются в появлении произвольности психических процессов. Которая характеризуется как способность целенаправленно управлять своим поведением и психическими процессами – восприятием, вниманием, памятью и др. Происходит изменение в представлении о себе, образе своего я.

Как мы уже заметили, старший дошкольный возраст – благоприятный период для формирования всесторонней личности ребенка затрагивая интеллектуальную, нравственную, эмоциональную и волевую сферы [8, с. 300]. Еще Советские психологи Л.С. Выготский и А.В. Запорожец неоднократно подчеркивали, что «в старшем дошкольном возрасте ребенок переходит от ситуативного поведения к деятельности, подчиненной социальным нормам и требованиям, и очень эмоционально относится к последним [8, с. 325]. Познавательный тип общения ребенка со взрослым сменяется на личностный, в центре которого лежит интерес к человеческим взаимоотношениям. Старший дошкольник четко осознает, что нравится и что не нравится в его поведении взрослым, вполне адекватно оценивает качество своих поступков и отдельные черты своей личности [21, с. 39]. К концу дошкольного возраста у детей формируется самооценка. Она немного завышена, но уже стремится к адекватной. Ее содержанием выступает состояние практических умений и моральных качеств ребенка, выражающихся в подчинении нормам поведения, установленным в данном коллективе. В целом самооценка дошкольника очень высока, что помогает ему осваивать новые виды деятельности, без сомнений и страха включаться в учебную деятельность, например при подготовке к школе, смене нового коллектива, темпа и ритма жизни [7, с. 48].

Относительно волевых качеств, то необходимо подчеркнуть, что именно на шестом году жизни у ребенка появляется способность ставить цели, касающиеся себя самого и собственного поведения. Это новое изменение в деятельности и ее целях называется произвольностью психических процессов и имеет решающее значение и для успешности последующего школьного обучения, и для всего дальнейшего психического развития [28, с. 118]. Поскольку подчинение правилам как раз и требует произвольности поведения. Это означает умение ребенка действовать в соответствии с каким – либо образцом (или правилом) и контроль им своего поведения. Именно в игре, при выполнении определенной роли ребенок, с одной стороны, следует образцу, а с другой – контролирует свое поведение [18, с. 50]. Постепенно, поведение ребенка освобождается от игровой ситуации.

К концу дошкольного возраста дети достаточно долго могут осуществлять определенную деятельность, пока она ему интересна, пока она не требует никаких внутренних усилий, основываясь только на непроизвольном внимании. Произвольность же и опосредованность внимания в дошкольном возрасте достигается с помощью игр.

Стоит заметить, что старший дошкольный возраст является сензитивным периодом для морального развития. Это период, когда закладываются основы морального поведения и отношения. Старший дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для формирования морального облика ребенка, черты которого можно наблюдать в течение всей последующей жизни [39, с. 18].

Физическое развитие детей 6-7 лет

Физическое развитие – это динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма) и биологического созревания ребенка в определенном периоде детства. [38, с. 15]. В старшем дошкольном возрасте (6-7 лет) отмечается кардинальные изменения и бурный рост в работе всех физиологических систем организма ребенка:

сердечнососудистой, эндокринной, нервной, опорно-двигательной. В этом возрасте дошкольник развивается очень интенсивно [38, с. 17]. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается [45, с. 100]. В 6-7 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей [26, с. 29].

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени - это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость) [55, с. 51].

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-8 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной

двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет [56, с. 41].

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества) [....]

Двигательная активность оказывает влияние и на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы [.....]. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями [57, с. 11].

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение [57, с. 12]. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) является учет их возрастных особенностей.

С ростом ребенка под воздействием окружающих его взрослых быстро расширяется круг доступных движений. При этом время появления и дальнейшего совершенствования двигательного умения обусловлено уровнем

развития двигательного качества, без которого оно не может быть выполнено. Специалистами по физическому воспитанию отмечено, что при недостаточном развитии быстроты, ловкости у детей формируются неправильные элементы техники основных видов движений [57, с. 19]. Двигательные умения тесно связаны с физическими качествами. Связь эта взаимная, чем богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности. Двигательные качества у детей развиваются в процессе выполнения различных движений. Объем которых указывается в программе для каждой возрастной группы. Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям [26, с. 8].

Рассмотрев в отдельности особенности психического и физического развития детей старшего дошкольного возраста можно судить о воздействии физического воспитания на умственные процессы. Таким образом, физическое воспитание дошкольника предполагает не только формирование различных двигательных умений и навыков, но и приобретение опыта чувственного познания собственных двигательных возможностей и своего места в окружающем мире. Отличительная черта физического воспитания детей дошкольного возраста – это органическая связь с умственным воспитанием.

1.4. Психофизические особенности развития девочек старшего дошкольного возраста

В старшем дошкольном возрасте начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др [29, с. 184]. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию

движений. В особой степени к этим качествам больше склонны девочки. А так как художественная гимнастика и ее элементы очень эмоциональное направление, грациозное, пластичное, сложнокоординационное, то такие занятия больше привлекают девочек, нежели мальчиков. Несмотря на то, что в современной художественной гимнастике появились парные дуэты (мальчик, девочка), практика показывает, что родители не спешат отдавать в такие группы мальчиков. Статистика такова, что на 30 девочек в группе начальной подготовки приходится 1 мальчик. Который по истечении срока от 3 месяцев до полугода, после первых показательных уроков, покидает группу. Зачастую это связано с психофизическими особенностями мужского психотипа. Следовательно, девочки более устойчивы в психологическом и физическом плане, именно в период старшего дошкольного возраста.

Физиологические особенности девочек таковы. Девочки рождаются более зрелыми (обгоняют мальчиков на 3-4 недели в развитии), более чувствительны к шуму, их больше раздражает телесный дискомфорт, они более отзывчивы на прикосновения [42, с. 17]. Девочки в дошкольном и младшем школьном возрасте часто физически сильнее мальчиков, они старше по биологическому возрасту. Раньше развиваются области левого полушария мозга, отвечающие за речь. У девочек во всех возрастах показатели гибкости на 20 – 30% выше, чем у мальчиков [42, с. 21]. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, физкультурные знания [42, с. 23].

Психологический портрет девочек таков. Пространство, представляющее интерес для девочек, невелико, однако оно тщательно, до мелочей, проработано, отражено в сознании. Девочек чаще привлекают домашние дела. Девочка больше склонна к попечительской деятельности: ухаживать, нянчить, проявлять заботу, поучать, наставлять, критиковать младших братьев или сверстников, порой утрачивая чувство меры. Игры девочек чаще опираются на ближнее зрение: дети раскладывают перед собой

«богатства» кукол, украшения и играют в ограниченном пространстве, в уголке. Меньше интересуются внутренним устройством игрушек, используют обычно по прямому назначению. В дошкольном возрасте охотно осваивают различные социальные роли, очень привлекательна для них роль мамы. В конструктивных играх девочки чаще действуют по образцу: строят не города, замки или вокзалы, а дом, но зато с мебелью, предметами быта, различными украшениями [41, с. 16]. Период включения в деятельность на занятиях у девочек короче, чем у мальчиков. Поднимают руку девочки реже, хотя отвечают правильно. Отвечая на занятиях в детском саду, девочка смотрит в лицо воспитателю, ожидая подтверждения правильности ответа, и после кивка взрослого. Девочки чаще задают вопросы типа: «А вы к нам еще придете?», т.е. более ориентированы на установление контакта с взрослым, отношения между людьми. Девочки склонны к предметно-оценочной речи, в ней преобладают имена существительные и прилагательные, отрицания и утверждения [47, с. 30]. Девочки более внушаемы, менее решительны в действиях. У них нет целостного восприятия предмета. Девочки лучше выполняют задания уже не новые, типовые, шаблонные. Девочки настороженно относятся к незнакомой обстановке, быстрее теряются, с трудом находят себе занятие. Отправляясь куда-либо, они имеют определенную цель. Необходимо подчеркнуть, что зная психологические и физические особенности девочек, закономерности их развития, педагог может найти наиболее адекватные способы взаимодействия и грамотно использовать эти знания при разработке развивающих программ.

Перейдем к рассмотрению следующего немаловажного вопроса в ходе исследования.

1.5. ОФП с элементами художественной гимнастики как средство развития эмоционально-волевой сферы дошкольников

Стоит согласиться с утверждением Я. Л. Коломинского, что «одной из важных особенностей развития старшего дошкольника является его

сензитивность к усвоению нравственных норм и правил, а также к овладению целями и способами систематического обучения» [33, с. 3]. Поэтому целенаправленные и систематичные воздействия педагога являются существенным фактором, стимулирующим психическое развитие ребенка [52, 73]. Говоря простым языком, для ребенка дошкольника, особенно возраста 6-7 лет, нужна такая программа развития, которая отвечала бы всем потребностям формирования личности, которая запустила бы все психические и физические процессы своей цикличностью. Это дает основание предположить, что систематические тренировки девочек старшего дошкольного возраста в группах офп с элементами художественной гимнастики, могут оказывать положительную динамику на развитие эмоционально-волевой сферы, как одного из факторов психического развития в целом.

В поиске доказательств, уместно рассмотреть значимость художественной гимнастики и ее элементов, как вида спорта, в развитии психических и физических качеств личности.

Значимость художественной гимнастики и ее элементов, как вида спорта, в развитии психических и физических функций личности.

Художественная гимнастика – это это сложнокоординационный, ациклический вид спорта, наиболее полно соответствующий особенностям женского организма [26, с. 6]. Удовлетворяя врожденное стремление к танцу, пластике и грациозности, художественная гимнастика способствует так же нормальному развитию и функциональному совершенствованию девочек. Эти специфические особенности художественной гимнастики определяют содержание, программный материал и методическую последовательность обучения детей [19, с. 11].

Гимнастика служит прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Разнообразие, широкий диапазон трудности упражнений позволяет применять их в занятиях с группами различного возраста и подготовленности. От других видов упражнений они отличаются

целостностью, динамичностью и танцевальным характером исполнения [26, с. 7].

Целостность упражнений характеризуется одновременностью выполнения основного и дополнительных движений, отсутствием остановок и фиксаций промежуточных положений в упражнениях и соединениях и предполагает участие всех звеньев тела в любом выполняемом движении [56, с. 7]. В художественную гимнастику входят выполнения упражнений без предмета и с предметом. При выполнении упражнений с предметами создаются благоприятные условия для совершенствования функций зрительного, кожного и двигательного анализаторов.

Правильно разработанное содержание и методическая последовательность учебно-воспитательного процесса позволяют значительно раньше выявить спортивные склонности особенно одаренных девочек. Выявление спортивного таланта в художественной гимнастике – сложный и трудный процесс. Все больше возрастают требования к морфотипу, двигательным способностям, артистичности [56, с. 8]. Известно, что не все дети могут раскрыть свои способности в первом контрольном испытании.

Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятие о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность [19, с. 10].

Музыка в художественной гимнастике выполняет ряд специальных функций. Благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством эстетического воспитания. Музыка помогает решать и другие задачи эстетического воспитания, как, например, воспитания чувства красоты движения, культуры поведения. Музыка имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности. *А музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия. Под музыку*

легче переносятся большие физические и психические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления. [56, с. 9]

Сложность структуры двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к памяти гимнасток, а так же к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движения.

Выносливость – способность выполнять продолжительную умеренную физическую работу без снижения ее эффективности. [30, с. 35]. Это качество прямо связано с функционированием сердечно – сосудистой и дыхательной систем, а так же биохимических процессов в тканях. *Общая выносливость маленьких девочек должна развиваться исключительно с помощью игр.*

Для совершенствования частоты движения в художественной гимнастике используются бег, прыжки, элементы народного танца, общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые в различном темпе, вплоть до максимально быстрого. Достигается это средствами общей физической подготовки [56, с. 10].

Ловкость определяют. Во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и, во – вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Среди физических качеств ловкость занимает особое положение [38, с. 13]. Она имеет самые разнообразные связи с остальными качествами и потому носит наиболее комплексный характер. Чем выше у гимнастки восприятие собственных движений и точность ощущения, тем быстрее она овладевает новыми упражнениями. Воспитание ловкости тесно переплетается с технической подготовкой.

Занимаясь художественной гимнастикой, спортсменки, достигают более высокого физического и психического уровня развития, чем у детей, не

занимающихся спортом. Это утверждение доказывает как теоретический, так и практический опыт.

Одна из важных проблем в художественной гимнастике заключается в освоении движений в обе стороны, с левой и правой ноги, в овладении предметами правой и левой рукой, что воздействует на развитие правого и левого полушария головного мозга, соответственно затрагивая развитие всех высших психических функций ребенка.

Общая физическая подготовка в художественной гимнастике в спортивно-оздоровительных группах

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма гимнасток, укрепление их здоровья, как на физиологическом, так и на психологическом уровне. Она подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП) [56, с. 11].

Общая физическая подготовка способствует воспитанию физических способностей и качеств занимающихся, повышению их работоспособности безотносительно к технике конкретных упражнений художественной гимнастики. В качестве средств ОФП могут быть использованы самые разнообразные физические упражнения: кроссы, бег на короткие дистанции, плавание и ходьба на лыжах, катание на коньках и спортивные игры [19, с. 41]. *Поскольку мы имеем дело с детьми старшего дошкольного возраста, то основными средствами и методами работы с данной категорией будут спортивные и подвижные игры, включенные в тренировочный процесс. Основными средствами общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые (построения и перестроения), общеразвивающие и игровые упражнения, некоторые элементы видов спорта [51, с. 23].*

При обучении девочек старшего дошкольного возраста широко используются такие методы как объяснения, показ, точные термины, оценки способствующие выявлению творческих способностей. Так же, используются игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не

сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола предмет и т. д.) [Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов 2004].

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие всех качеств будущих спортсменов. Так как группы общей физической подготовки с элементами художественной гимнастики являются подготовительным и переходным этапом на пути к большому спорту. То цели и задачи имеют схожий характер – это воспитание физически и эмоционально здоровой личности со спортивным характером и сильной волей.

Подводя итог вышесказанному, мы считаем возможным создать группы офп с элементами художественной гимнастики для детей не только спортивных секций, как начальный этап подготовки, но и адаптировать и внедрить эту программу в дошкольные образовательные учреждения в системе дополнительного образования. И достичь цели в развитии дошкольников, как физически, так и сформировать их эмоционально-волевую сферу, сделать ее более крепкой и устойчивой.

Группы ОФП с элементами художественной гимнастики, как система дополнительного образования в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ)

В настоящее время меняется социальный заказ родителей, их требования к услугам, предоставляемым дошкольными учреждениями. Если в течение многих десятилетий охрана здоровья и присмотр за детьми для многих родителей рассматривались как основные направления работы детских садов, то сегодня все больше требований предъявляется к образовательным программам основного и дополнительного образования. А поскольку дошкольный возраст характеризуется, как отправная точка для гармоничного физического и интеллектуального развития ребенка, это возраст формирования эмоционально-чувственного мира маленькой личности, характера и воли. То дошкольное учреждение, как первый социальный институт, выполняет функции всестороннего развития ребенка –

дошкольника. Немаловажную роль в современном мире отводится дополнительному образованию, так как существует потребность в удовлетворении дополнительной интеллектуальной и физической активности современных дошколят.

Достаточно взять простой пример занятий физической культурой, которым уделяется время два раза в неделю занятия в зале и одно занятие на свежем воздухе. Такая нагрузка неспособна полноценно удовлетворять потребность в достаточной физической активности ребенка. Таким образом, является актуальной дополнительная занятость дошкольников. А группы ОФП с элементами художественной гимнастики отличная альтернатива, которая помогает решать ряд задач на пути формирования личности, а так же психического и физического здоровья ребенка.

Такие средства художественной гимнастики, как танцы, подвижные игры под музыкальное сопровождение, упражнения без предмета и с предметами гармонично вписываются в программу дошкольного образования, и к тому же способны полноценно заинтересовать ребенка ввиду его возрастных особенностей [28, с. 8].

Основной ведущий вид деятельности дошкольника – это игра, но ребенка необходимо привлекать и к посильным для него трудовым действиям, что формирует волю. Через игры и танцы ребенок не только приобщается к занятиям, но и с интересом проводит время в коллективе сверстников, научается взаимодействовать, работать в команде, принимать решения, что немаловажно для удержания внимания дошкольника [28, с. 7]. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, различные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с основными предметами (скакалка, обруч, мяч) [56, с. 5]. Эти действия хорошо ложатся на стих и могут быть использованы в качестве подвижных игр.

Доказано, что физически сильный организм гораздо меньше подвержен стрессам. Спорт позволяет регулировать содержание адреналина, а высокая

координация движений ускоряет умственное развитие. Ребенок учится рассчитывать мышечные усилия, чувствует свое тело. Прочность мышечных тканей повышается, совершенствуются функциональные возможности организма, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма. [38, с. 27] Использование элементов художественной гимнастикой совместно с общей физической подготовкой в дошкольном возрасте содействует гармоничному пропорциональному росту тела, стройности, хорошей осанке. Занятия способствуют формированию воли, твердого характера, при этом воспитывается дисциплинированность.

Художественная гимнастика не только создает условия, направленные на укрепление здоровья детей, развивает их двигательные способности, но и формирует чувство прекрасного, учит изяществу, ловкости, грациозности, уверенности в движениях [19, 37] С ранних лет ребенок не только учится чувствовать ритм и характер музыкальных композиций, под которые исполняются номера, но также развивает свое ощущение прекрасного, формирует вкус, обучается искусству подбора костюмов. Связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность в значительной мере способствуют также и эстетическому воспитанию [26, с. 56].

Благотворное влияние оказывается также и на интеллектуальное развитие ребенка. Специально разработанный комплекс упражнений развивает память и логическое мышление, что так важно для дошкольников перед поступлением в общеобразовательное учреждение. Элементы танца расширяют общий кругозор детей, знакомят с народным творчеством, прививают любовь к искусству.

Не каждому ребенку здоровье позволяет заниматься большим спортом, поэтому целесообразно использовать часть тренировочного процесса, которая отвечает за общую физическую подготовку с дозированной нагрузкой на еще неокрепшие мышцы и психику ребенка.

Таким образом, можно сделать вывод, что дошкольный возраст является оптимальным для начала занятий в группах ОФП с элементами художественной гимнастики, ведь именно этот период признан как начальный этап развития внутреннего мира ребенка, его духовности, формирования общечеловеческих качеств и ценностей.

Целесообразно полагать, для того, чтобы программа эмоционально-волевого развития дошкольников посредством офп с элементами художественной гимнастики была оптимальна и давала желаемые результаты. Считаем необходимым провести анализ программы по художественной гимнастике, в целях ее адаптации к группам офп с элементами художественной гимнастики.

1.6. Художественная гимнастика и ее элементы как средство эмоционально-волевого развития девочек старшего дошкольного возраста

Анализ «Дополнительной Предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике» показал, что такой вид спорта, как художественная гимнастика ставит перед собой и задачи психологического воспитания, эмоционального и волевого развития будущих гимнасток.

Так оценка «Системы спортивной подготовки гимнасток» говорит о том, что спортивная подготовка – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития. Обучения и воспитания обучающихся. [56, с. 14]. В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку. Классификация основных видов представлена в Приложении 3.

В спортивной подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные. В группах ОФП с

элементами художественной гимнастики из всей классификации в наибольшей степени сделан акцент на вспомогательные и восстановительные средства. Вспомогательные средства – это те средства, что применяются только в тренировочном процессе *с целью всестороннего и гармоничного развития личности будущих спортсменок* [56, с. 9]. Восстановительные средства – позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья. Что полностью удовлетворяет поставленным цели и задачам.

Классификация средств художественной гимнастики показывает, что вспомогательный тип включает в себя такие виды деятельности как спортивные, танцевальные и музыкально-двигательные [56, с. 11]. А восстановительный – педагогические, психологические, гигиенические и физиотерапевтические. Более подробно структурные группы этих элементов указаны в таблице «Классификация средств художественной гимнастики» Приложение 4.

Так как группы общей физической подготовки с элементами художественной гимнастики являются подготовительным и переходным этапом на пути к большому спорту. То цели и задачи имеют схожий характер – это воспитание физически и эмоционально здоровой личности со спортивным характером и сильной волей.

Группы ОФП с элементами художественной гимнастики это спортивный коллектив, который является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе он проходит все стадии всестороннего развития – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: к своему коллективу, между членами коллектива, к тренеру, между спортивными соперниками [38, с. 46]. Коллектив закаляет характер и волю будущих гимнасток.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога – тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного

преодоления трудностей объективного и субъективного характера [38, с. 47]. Для их преодоления используются необычные волевые напряжения. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Не смотря на то, что тренировочный процесс в группах ОФП с элементами художественной гимнастики носит облегченный характер в отличии от художественной гимнастики, как вида спорта. Тем не менее, занятия носят систематический характер, подразумевают открытые уроки, показательные выступления на отчетных концертах и соревнованиях по общей физической и специальной подготовке, что является эффективным средством воспитания волевых качеств у девочек старшего дошкольного возраста, занимающихся в этих группах.

Психологическая подготовка в группах ОФП с элементами художественной гимнастики

В общей системе подготовки к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики тренирующегося. Опыт спортсменов, выступающих на крупных всероссийских и международных соревнованиях показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам и физической подготовки спортсменами, побеждает тот, который имеет лучшую морально – волевою подготовку, умеет лучше справляться со своими чувствами и эмоциями [56, с. 15]. Низкий уровень морально – волевой подготовки, часто становится причиной поражений и неуспеха на соревнованиях. Именно поэтому основной задачей психологической подготовки тренирующихся является воспитание волевых качеств, начиная уже со старшего дошкольного возраста, с самых ранних ступеней, так называемых подготовительных этапах на пути к большому спорту.

Воспитание волевых качеств посредством общей физической подготовки

Воля выражается в способности спортсмена достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. [57, с. 18] Главные трудности при этом внутренние, иначе говоря – психологические. Говоря доступным языком, воля выражается в способности гимнастки преодолевать так называемые психологические трудности, уметь бороться с самим собой, своими эмоциями и чувствами.

Волевые качества будущей спортсменки – гимнастки, так же, как и физические зависят от психологической подготовки. Психологическую подготовку рассматривают в двух аспектах: общая психологическая подготовка и специальная. При этом используется один и тот же подход. Таким образом, общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности [...]. Специальная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, то есть во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны, либо не ощущались.

Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических, и это доказанный на практике факт. Для волевых качеств так же характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему человека. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает

удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции [56, с. 16]. Это и приводит к совершенствованию воли гимнастки. И, наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы. Степень развития волевых качеств будущих гимнасток может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.

Стоит отметить, что совершенствование волевых качеств должно походить в непосредственной связи с совершенствованием моральных. Иначе говоря, проявление волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Так как мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Данное совершенствование такого тандема используется для того, чтобы человек с высоко развитыми волевыми качествами не употреблял их во вред социуму.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что программа по художественной гимнастике нацелена в том числе и на развитие психической стороны личности будущих спортсменов. А эмоционально-волевая сфера – одно из главных направлений, представляющих интерес для исследования. Поэтому ее развитие посредством общей физической подготовки теоретически возможно. Чтобы доказать свои предположения на практике, была разработана «Программа развития эмоционально-волевой сферы дошкольников посредством общей физической подготовки с элементами художественной гимнастики». Посмотреть особенности адаптированной программы и как она работает, можно обратившись к следующей главе «Эмпирические исследования». Которая посвящена:

- описанию и анализу исследуемого фактического материала,
- самостоятельному решению задач,
- описанию и анализу результатов проведенного эксперимента,
- изложению разработанной методики и программы.

Глава 2. Эмпирическое исследование эмоционально-волевой сферы девочек старшего дошкольного возраста 6-7 лет

2.1. Характеристика методов и этапов исследования

Для реализации поставленной цели в научно-исследовательской работе решались следующие основные задачи:

- Изучить особенности развития эмоционально-волевой сферы дошкольников 6-7 лет.
- Разработать и апробировать программу развития эмоционально-волевой сферы дошкольников посредством ОФП с элементами художественной гимнастики.
- Экспериментально обосновать эффективность программы развития эмоционально-волевой сферы старших дошкольников.

Выбор методов, организация условий исследования, его проведение, а также обработка полученных данных велись в соответствии с требованиями и учетом основных принципов методологии научных исследований в области психологии и физиологии старших дошкольников.

В процессе проведения педагогического эксперимента, на различных его этапах, для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Методы теоретического анализа и синтеза
2. Методы педагогического исследования:
 - 1.2.1. педагогическое наблюдение;
 - 1.2.2. психолого-педагогическая диагностика;
 - 1.2.3. педагогический эксперимент
3. Методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы использовался с целью изучения современного состояния проблемы эмоционально-волевой сферы дошкольников. При анализе литературных источников большое внимание уделялось выяснению причин

воздействия ОФП и элементов художественной гимнастики на эмоции и волевые качества девочек 6-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ).

Теоретический анализ литературных источников актуален для всех этапов исследования и был направлен на изучение специальной литературы: научной, методической, отечественных авторов, изучались учебно-методические пособия, журнальные статьи, сборники участников научно-практических конференций, диссертационные работы по проблеме исследования.

Психолого – педагогические контрольные испытания проводились для выявления уровня развития эмоционально-волевой сферы девочек старшего дошкольного возраста посредством ОФП с элементами художественной гимнастики, а также для оценки эффективности разработанной Программы, адаптированной к условиям ДОУ.

Педагогический эксперимент

Для подтверждения гипотезы исследования был проведён педагогический эксперимент. Целью которого является - изучение эффективности влияния средств ОФП с элементами художественной гимнастики на эмоционально - волевую сферу девочек старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Исследования проводилось в городе Каменске-Уральском Свердловской области, на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 106» (далее по тексту МБДОУ «Детский сад № 106»)

Сроки проведения эксперимента определены временными рамками с 15.01.2018г. по 31.05.2018г. Вся процедура исследования представляет собой следующие этапы:

1. С 15.01.2018г. по 31.01.2018г. проведение входящей психолого-педагогической диагностики эмоционально-волевой сферы девочек старшего дошкольного возраста. Обработка и интерпретация полученных результатов.

2. С 01.02.2018г. по 30.04.2018г. Апробация разработанной Программы развития эмоционально-волевой сферы дошкольников посредством ОФП с элементами художественной гимнастики в экспериментальной группе.

3. С 01.05.2018г. по 31.05.2018г. проведение исходящей психолого-педагогической диагностики эмоционально-волевой сферы девочек старшего дошкольного возраста. Обработка и интерпретация полученных результатов.

4. Обобщение полученных результатов. Проведение сравнительного анализа, подведение итогов исследования.

В эксперименте принимали участие две группы девочек старшего дошкольного возраста (6-7 лет). Однородность групп по половому признаку объясняется тем, что группы художественной гимнастики посещают в большей степени девочки, чем мальчики. И, несмотря на нововведения в этом виде спорта, родители не спешат отдавать сыновей в такие группы, так как художественная гимнастика и ее элементы принято считать женственными и грациозными. Доказано, что у девочек в этом возрасте в наибольшей степени развиты такие физические качества, как гибкость, девочки более эмоциональны, музыкальны и т.д. Все эти качества благотворно влияют на степень освоение разработанной программы.

Общее количество участников исследования составляет 20 девочек. Они делятся в свою очередь на контрольную и экспериментальную группы.

Контрольную группу в количестве 10 человек представляют девочки МБДОУ «Детский сад № 106». Это девочки подготовительных к школе групп не занимающиеся спортом. Средний возраст группы – 6,5 лет.

Экспериментальную группу, в количестве 10 человек, представляют девочки старшего дошкольного возраста МБДОУ «Детский сад № 106», посещающие группу дополнительного образования. Они представляют группу ОФП с элементами художественной гимнастики.

При подборе методик исследования эмоционально-волевой сферы учитывались возрастные особенности детей (девочек 6-7 лет), а также возможность их применения в условиях детского сада. Для психолого-

педагогической диагностики эмоциональной сферы детей выбраны следующие методики:

- Методика «Лесенка» (в модификации С.Г. Якобсон, В.Г. Щур) для изучения самооценки детей старшего дошкольного возраста.
- Тест «Тревожности» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) в целях исследования тревожности ребёнка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми.
- Методика «Учебная деятельность» (Л.И. Цеханская) для исследования уровня произвольности.

Эти методики наиболее популярны, они признаны самыми адекватными в образовательной практике исследования эмоционально-волевой сферы. А так же являются более удобным диагностическим средством дошкольников поскольку:

- обладают достаточной информативностью;
- при повторении показывают динамику психического состояния ребёнка.

Для психолого-педагогической диагностики волевой сферы девочек старшего дошкольного возраста, в качестве эксперимента, выбраны следующие методики:

- Методика «Достань погремушку» (модификация игры «Достань погремушку» по В.Н. Шебеко) в целях выявления способностей детей, не снижая активности, стремиться к достижению намеченной цели.
- Диагностика мотивационной готовности (модификация методики к Заданию № 2 тетради «Школьный старт» по Т.В. Бегловой, М.Р. Битяновой, Т.В. Меркуловой, А.Г. Теплицкой) для определения уровня мотивационной готовности решать физические задачи высокого уровня сложности.

Стоит заметить, что эти методики определения волевой готовности являются ранее не апробированными, являются адаптированными для

старшего дошкольного возраста, что придает еще большую значимость эксперименту.

Характеристика диагностических методик

Рассмотрим подробнее каждую методику и обоснование ее выбора.

Методика «Лесенка» (в модификации С.Г. Якобсон, В.Г. Щур)

Цель методики - исследование самооценки детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Теоретическое обоснование: Самосознание формируется к концу дошкольного возраста благодаря интенсивному интеллектуальному и личностному развитию, оно обычно считается центральным новообразованием дошкольного детства. Самооценка появляется во второй половине периода на основе первоначальной лишь эмоциональной самооценки - «я хороший», и оценки чужого поведения. Ребенок-дошкольник сначала приобретает умение оценивать действия других детей, а затем - собственные действия. Таким образом, самооценка ребенка практически всегда совпадает с внешней оценкой, прежде всего с оценкой ближайшей зоны окружения (взрослых) [18, с. 23]. Дошкольник видит себя глазами близких взрослых, его воспитывающих. Если оценки и ожидания в семье не соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям ребенка, его представления о себе окажутся искаженными. Оценивая практические умения, в 5-летнем возрасте, ребенок дает завышенную оценку своим достижениям. К 6 годам сохраняется завышенная самооценка, но в это время дети хвалят себя уже в другой форме, обосновывая свой успех. К 7 годам у большинства самооценка умений становится более адекватной [21, с. 47].

В целом самооценка старшего дошкольника очень высока, что помогает ему осваивать новые виды деятельности, без сомнений и страха включаться в занятия учебного типа при подготовке к школе.

Методика «Лесенка» является актуальной, поскольку дети данной возрастной категории, чаще имеют завышенную самооценку, а данная проба позволяет определить в какой степени ребенок оценивает

собственные действия, моральные качества и умения. Что помогает решать задачи коррекционно-развивающей работы на этапе формирования самосознания дошкольника и адекватной личности в целом.

Диагностика представлена в модификации, и подразумевает как индивидуальное, так и групповое обследование. Для своего эксперимента мы выбрали второй вариант, так как групповой метод позволяет оперативно выявить уровень самооценки девочек.

Диагностический инструментарий представляет собой: лист формата А4 с изображением четырех лестниц, каждая состоит из 5 ступенек, простые карандаши по количеству испытуемых (Приложение 5).

Процедура проведения: Группе детей предъявляется бланк формата А4 с рисунком 4 лестниц «Хороший-плохой», «Умный-глупый», «Здоровый-больной», «Добрый-злой» заменен на «Сильный-слабый» и зачитывается инструкция.

Инструкция (групповой вариант): «Возьмите карандаш и послушайте меня внимательно. В правом верхнем углу расположена лесенка Добра. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, ниже (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку вы себя поставите? Нарисуйте на ней букву Я». Затем повторить инструкцию еще раз с последующими лестницами.

Обработка и интерпретация результатов:

Количественный анализ.

Каждая ступенька оценивается в 1 балл, максимальное количество баллов – 20. Исходя из количества набранных баллов формируются 3 уровня самооценки:

- 18 – 20 баллов – Высокий уровень (Завышенная самооценка)

- 15 – 17 баллов – Средний уровень (Адекватная самооценка)
- 14 баллов и меньше – Низкий уровень (Заниженная самооценка)

Следует заметить, что завышенная самооценка является возрастной нормой старших дошкольников. В коррекционно-развивающей работе мы должны стремиться к адекватному результату, т.е. среднему уровню.

Тест «Тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) Подразумевает индивидуальную работу с дошкольником.

Теоретическое обоснование: Эта проективная методика выбрана нами не случайно, поскольку исследует характерную для ребенка тревожность в различных жизненных ситуациях, где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени. При этом тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности личности на психологическом уровне и которая вместе с тем имеет отрицательные следствия [27, с. 11]. Которые заключаются в торможении активности ребенка, направленной на достижение успехов. Высокая тревожность часто сопровождается высоко развитой потребностью избегания неудач и тем самым препятствует стремлению к достижению успеха [27, с. 12].

Цель: исследование тревожности ребёнка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми.

Диагностическое оборудование: Протокол Регистрации выбора на листе формата А4 (Приложение 6). Тестовая тетрадь, которая включает 14 рисунков (размер 8,5x11 см). Каждый рисунок представляет некоторую типичную для жизни ребёнка-дошкольника ситуацию.

Рис. 1. Игра с младшими детьми (Ребёнок играет с двумя малышами).

Рис. 2. Ребёнок и мать с младенцем (Ребёнок идёт рядом с матерью, которая везёт коляску с младенцем).

Рис. 3. Объект агрессии (Ребёнок убегает от нападающего на него сверстника).

Рис. 4. Одевание (Ребёнок сидит на стуле и одевает ботинки).

Рис. 5. Игра со старшими детьми (Ребёнок играет с двумя старшими детьми).

Рис. 6. Укладывание спать в одиночестве (Ребёнок идёт к своей кровати, родители сидят в кресле спиной к нему).

Рис. 7. Умывание (Ребёнок умывается в ванной комнате).

Рис. 8. Выговор (Мать, подняв указательный палец, строго выговаривает ребёнку за что-то).

Рис. 9. Игнорирование (Отец играет с малышом, ребёнок стоит в одиночестве).

Рис. 10. Агрессивное нападение (Сверстник отбирает у ребёнка игрушку).

Рис. 11. Собираание игрушек (Мать и ребёнок убирают игрушки).

Рис. 12. Изоляция (Двое сверстников убегают от ребёнка, стоящего в одиночестве).

Рис. 13. Ребёнок с родителями (Ребёнок стоит между матерью и отцом).

Рис. 14. Еда в одиночестве (Ребёнок один сидит за столом, держа в руке стакан).

Тестовая тетрадь выполнена в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображён мальчик). Лицо ребёнка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжён двумя дополнительными изображениями детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребёнка, на другом – печальное.

Выбор ребёнком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в протоколе.

Процедура проведения:

Рисунки предъявляются ребёнку в строго перечисленном порядке один за другим. Показав ребёнку рисунок, взрослый даёт инструкцию следующего содержания:

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое у ребёнка будет лицо, весёлое или печальное? Он (она) играет с малышами».

Подробный список вопросов можно увидеть в Приложении 7.

Обработка и интерпретация результатов:

Предлагаемые рисунки изображают типичные ситуации, отличающиеся по своей эмоциональной окраске.

Положительную эмоциональную окраску имеют такие ситуации: Игра с младшими детьми (рис. № 1), Игра со старшими детьми (рис. № 5), Ребёнок с родителями (рис. № 13)

Отрицательная эмоциональная окраска наблюдается в ситуациях: Объект агрессии (рис. № 3), Выговор (рис. № 8), Агрессивное нападение (рис. № 8), Изоляция (рис. № 12)

Ситуации, имеющие двойной смысл, изображены на таких рисунках: Ребёнок и мать с младенцем (рис. № 2), Одевание (рис. № 4), Укладывание спать в одиночестве (рис. № 6), Умывание (рис. № 7), Игнорирование (рис. № 9), Собираание игрушек (рис. № 11), Еда в одиночестве (рис. № 14)

Двусмысленные рисунки несут основную «проективную нагрузку»: то, какой эмоциональный смысл придаёт им ребёнок, указывает на его мироощущение и нормальный или травмирующий опыт общения.

Протоколы каждого обследуемого подвергаются количественному и качественному анализу.

Количественный анализ: На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребёнка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = (\text{Число эмоционально негативных выборов}) : 14 * 100\%$$

В зависимости от % тревожности дети подразделяются на

3 группы:

1. высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
2. средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);

3. низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%)

Качественный анализ: Каждый ответ ребёнка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребёнка в данной ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рисунки № 4 (Одевание), № 6 (Укладывание спать в одиночестве), № 14 (Еда в одиночестве). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать наивысшим ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях № 2 (Ребёнок и мать с младенцем), № 7 (Умывание), № 9 (Игнорирование), № 11 (Собирание игрушек), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Наибольший уровень тревожности может проявляться в ситуациях, моделирующих отношения *ребёнок – ребёнок* (Игра с младшими детьми. Объект агрессии. Игра со старшими детьми. Агрессивное нападение. Изоляция). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения *ребёнок – взрослый* (Ребёнок и мать с младенцем. Выговор. Игнорирование. Ребёнок с родителями), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия (Одевание. Укладывание спать в одиночестве. Умывание. Собирание игрушек. Еда в одиночестве) [55, с. 28].

Методика «Учебная деятельность» (Л.И. Цеханская) Вариант обследования подгрупповой по 5 человек в каждой подгруппе.

Цель: определение уровня овладения элементами учения, доступными дошкольникам: умение подчинять свои действия правилу, слушать и последовательно выполнять указания взрослого.

Теоретическое обоснование: Д.Б. Эльконин неоднократно указывал на то, что формирование личностного поведения - это возникновение произвольных действий и поступков [48, с. 209]. Личность охватывает единство поведения, которое отличается признаком овладения, и соответственно развитие личности есть становление способности владеть собой и своими психическими процессами [43, с. 24]. Поэтому исследование

произвольности дошкольников актуально для анализа эмоционально-волевой сферы девочек 6-7 лет в частности.

Диагностический инструментарий: Бланк формата А4 с материалом для заданий методики «Учебная деятельность». В верхней части листа расположен образец узора, ниже материал для выполнения заданий, который представляет собой три ряда мелких геометрических фигур размером 2х2 мм. Верхний ряд состоит из треугольников, средний - из кружков, нижний - из квадратов. Фигурки верхнего и нижнего рядов расположены друг под другом, среднего - в промежутках между ними.

Процедура проведения: Группе детей предъявляются бланки формата А4 с заданиями Приложение 8, карандаши и зачитывается инструкция. Детям предлагается нарисовать несколько узоров под диктовку, соединяя геометрические фигуры по трем определенным правилам. Первая строка является пробной и предназначена для того, чтобы дети познакомились с правилами и научились рисовать под диктовку.

Речевая инструкция: «Мы будем учиться рисовать узор. У вас на листочке нарисованы ряды треугольников, квадратов и кружков. Вы будете соединять треугольники и квадраты, чтобы получился узор. Надо внимательно слушать и делать то, что я буду говорить. У нас будут такие три правила:

- 1) два треугольника, два квадрата или квадрат с треугольником можно соединять только через кружок;
- 2) линия узора должна идти только вперед;
- 3) каждое новое соединение надо начинать с той фигурки, на которой остановилась линия, тогда линия будет непрерывной и в узоре не получится промежутков.

Посмотрите на листочке, как можно соединить треугольники и квадраты. (*Внимание детей обращается на образец*) Теперь учитесь соединять сами. Посмотрите на нижнюю полоску. Соедините два квадрата, квадрат с треугольником, два треугольника, треугольник с квадратом».

В процессе обучения дети производят 4 соединения, а взрослый проверяет выполнение задания и в случае необходимости исправляет ошибки и объясняет ребенку, в чем тот ошибся. После этого детям говорится: «Теперь вы будете рисовать на другом листочке. Вы должны внимательно слушать и соединять те фигуры, которые я буду называть, но не забывайте о правилах. (Правила соединения повторяются.) Если ошибетесь, то не исправляйте ошибку, а начинайте со следующей фигурки». Взрослый диктует детям последовательность соединения фигурок медленно, но не повторяя одно и то же дважды. После первой серии следуют вторая и третья, которые отличаются только характером узора.

Ошибки могут быть двух типов. *Первый тип* связан с неточным выполнением предписаний диктанта: неправильно выбраны элементы соединения, некоторые соединения повторяются, наблюдается пропуск отдельных элементов.

Ошибки второго типа допускаются за счет нарушения правил: соединение фигур минуя кружок, «разрывы» между соединениями, соединение фигур, находящихся одна под другой. Данная методика выявляет продвижение ребенка в овладении предпосылками учебной деятельности, которое выражается в постепенном совершенствовании необходимых для выполнения задания умений. Для более дифференцированной характеристики таких умений необходимо обратиться к анализу допущенных ребенком ошибок [55, с. 36].

Количественная оценка результатов: Каждое правильное соединение оценивается в два балла. Правильным считается соединение, соответствующее диктанту. Штрафные очки (по одному) начисляются за лишние соединения, не предусмотренные диктантом (кроме находящихся в начале и в конце узора, т.е. предваряющих диктант и следующих за ним), а также за «разрывы» между правильными соединениями (пропуски «зон» соединения). Все остальные виды ошибок не учитываются вовсе, так как их наличие автоматически снижает количество начисляемых баллов.

Реальное количество баллов в каждой серии будет равно разнице между набранными и штрафными баллами. *Максимальное количество баллов в каждой серии - 24, а за выполнение всего задания - 72. Из общего количества баллов сформированы три уровня:*

- Высокий уровень произвольности 64-72 балла.
- Средний уровень 42-63 балла.
- Низкий уровень менее 41 и менее баллов.

Экспериментальные методики:

Методика настойчивости «Достань погремушку» (модификация игрового упражнения «Достань погремушку» по В.Н. Шебеко для спортивных групп физической направленности) в целях выявления способностей детей, не снижая активности, стремиться к достижению намеченной цели. Помогает оценить уровень волевых качеств детей 6-7 лет посредством выполнения физического упражнения.

Методическая разработанность: Данные о валидности и надежности методики отсутствуют.

Комплектность, состав методики: Процедура включает в себя инструкцию по проведению диагностики, обработку и интерпретацию результатов.

Теоретическое обоснование: Выполняя различные виды деятельности, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия, человек вырабатывает в себе волевые качества, характеризующие его как личность и имеющие большое значение для учебы, труда [51, с. 154]. К волевым качествам относятся: целеустремленность, решительность, смелость, мужество, инициативность, *настойчивость*, самостоятельность, выдержка, дисциплинированность. Таким образом, *настойчивость* входит в состав понятия волевых качеств дошкольников. *Настойчивость* — волевое свойство личности, которое проявляется в способности доводить до конца принятые решения, достигать поставленную цель, преодолевая всякие препятствия на пути к ней [30, с. 47]. С позиций советской психологии воля и волевые

качества не являются врожденными, развиваются под влиянием условий жизни на всем протяжении становления личности индивида по мере усвоения социального опыта и разнообразных видов деятельности.

В современных психологических исследованиях воля понимается так: В.И. Селиванов определяет волю как сознательное регулирование человеком своего поведения, выраженное в умении видеть и преодолевать внутренние и внешние препятствия на пути целенаправленных поступков и действий [12, с. 146]. В те моменты деятельности, когда субъект сталкивается с необходимостью «преодолеть» себя (эмпирический уровень выделения препятствия, связанного с субъектом деятельности), его сознание на время как бы отрывается от объекта, предмета деятельности, или партнера и переключается в плоскость субъектных отношений.

В дошкольном возрасте происходит становление волевого действия. Ребёнок овладевает целеполаганием, планированием, контролем [2, с. 321]. Волевое действие - предполагает предварительное осознание цели действия и средств, ведущих к достижению этой цели. Это значит, что человек, прежде чем приступить к действию, намечает мысленно, для чего и как он будет действовать, прежде чем действовать фактически, он действует мысленно. С другой стороны, волевое действие-это действие в затруднённых условиях, действие, связанное с преодолением каких-либо препятствий [3, с. 84]. В данной методике в роли препятствия выступает время, отведенное испытуемому.

Именно поэтому мы считаем, что данная методика поможет обследовать волевою сферу посредством иного вида деятельности. В основном все методики по исследованию эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста являются проективными, требуют усидчивости, сосредоточенности и малоподвижного положения тела, данный тест представляет собой несколько иной вид деятельности, так как в основе методики лежит физическое игровое упражнение. Именно в нашем направлении ОФП с элементами художественной гимнастики в

тренировочный процесс включена игра, как основной вид деятельности дошкольника.

Диагностический инструментарий: Шнур, натянутый между двумя стойками. Погремушка. Секундомер. Протокол обследования.

Процедура проведения: Методика подразумевает индивидуальное обследование. Группе разрешается присутствовать на испытании, но выполнять задание следует по-одному, в порядке очереди. Высота, на которой крепится игрушка, регулируется индивидуально для каждого ребенка с учетом высоты его поднятых рук из исходного положения – «стоя на носках», а так же высоты прыжка вверх с места (так, чтобы ребенок прилагал усилия, чтобы достать до предмета). Ребенок должен подпрыгивать и ударять по погремушке рукой в течение 1 мин. (60 сек.) Далее дается речевая инструкция.

Речевая инструкция: Ты должен прозвонить погремушкой столько раз, сколько сможешь. Для этого нужно высоко подпрыгнуть и ударить по погремушке рукой. Времени у тебя ровно 1 минута. Постарайся прозвонить погремушкой как можно больше раз. Начинать упражнение следует по моей команде «хоп». Если ребенок не понял задания, следует повторить инструкцию еще раз.

Оценка результатов: В протоколе фиксируется время (сек.), в течение которого ребенок был активен, количество удачных попыток (попаданий по погремушке), выполненных в течение времени, поведение ребенка (активен, пассивен) и его комментарии, если таковые имеются. Протокол выглядит следующим образом (Приложение 9)

Обработка и интерпретация результатов: Выделяют 2 уровня настойчивости, как волевого свойства личности.

Количественный и качественный анализ:

- Высокий уровень – Ребенок в течение всего времени (60 сек.) активен, делает регулярные попытки достать предмет. Количество удачных попыток 5 раз и более.

- Низкий уровень – Ребенок совершает несколько активных попыток за период времени 40 сек и менее. Количество удачных попыток 4 раза и менее. Либо, после нескольких неудачно совершенных попыток отказывается завершить задание.

Все полученные результаты записываются в протокол обследования.

Диагностика мотивационной готовности (модификация методики к заданию № 2 тетради «Школьный старт» по Т.В. Бегловой, М.Р. Битяновой, Т.В. Меркуловой, А.Г. Теплицкой) для определения уровня мотивационной готовности решать физические задачи высокого уровня сложности.

Методическая разработанность: Данные о валидности и надежности методики отсутствуют.

Комплектность, состав методики: Процедура включает в себя инструкцию по проведению диагностики, обработку и интерпретацию результатов.

Теоретическое обоснование: В основе диагностики лежит методика к заданию № 2 тетради «Школьный старт» по Т.В. Бегловой, М.Р. Битяновой, Т.В. Меркуловой, А.Г. Теплицкой. Главная задача которой определить уровень мотивационной готовности решать учебные задачи высокого уровня сложности. Так как целью нашего исследования является определение зависимости уровня развития психических качеств от состояния физической подготовленности дошкольников. То методика в разработанной модификации подразумевает выполнение физических упражнений, которые в свою очередь позволяют выявить уровень мотивационной готовности личности к решению сложных задач.

Эмоционально-волевая сфера является важным аспектом в развитии детей, так как взаимодействие не будет продуктивным, если его участники не научатся управлять своими собственными эмоциями и понимать эмоциональное состояние другого человека [32, с. 6]. Развитие эмоционально-волевой сферы личности является довольно сложным процессом, который происходит под воздействием как внешних, так и

внутренних факторов [32, с. 6]. К внешним факторам воздействия относятся условия социума, в котором находится сам ребенок, а факторами внутреннего воздействия являются наследственность, *физическое развитие ребенка*. Эмоционально-волевою сферу часто связывают с проблемой мотивации. Если мотивационная сфера развита хорошо, то действие волевой и эмоциональной регуляций будет более продуктивным [21, с. 79].

Старшие дошкольники заметно отличаются высокой эмоциональностью. Их наблюдение, восприятие, умственная деятельность, воображение окрашены сильными переживаниями [46, с. 80]. Дети пока не умеют удерживать свои чувства, контролировать их. Они очень откровенны в выражении радости, страха, горя, удовольствия или неудовольствия, печали.

Поэтому именно в возрасте 6-7 лет важно знать уровень мотивации, от которой в свою очередь будет зависеть эмоциональная и волевая регуляция. А сформированная к концу дошкольного детства учебная мотивация будет служить предпосылками учебной деятельности в школе. Разрешить эти проблемы возможно в самых разнообразных видах деятельности: в процессе игр, на дополнительных занятиях различного рода деятельности (творческие занятия, интеллектуальные, физическое развитие). Постепенно снижая количество игровых моментов и предлагая более сложные физические упражнения у детей формируется устойчивая эмоционально-волевая сфера, неотъемлемой частью которой является мотивация. Стоит отметить, что мотивационная готовность направляет ребенка не только на решение различного рода задач как интеллектуального, так и физического характера, но и другими сторонами жизнедеятельности, а так же выступает фактором социальной активности ребенка, которая рассматривается как база полноценного развития, позволяя ребенку успешно проходить процесс социализации и адаптации, ориентируясь не только на нормы и эталоны общества, но и на собственные убеждения и желания.

В своей экспериментальной методике мы придерживаемся идеи Л. И. Божович, которая через мотивацию рассматривает готовность к обучению.

Мотивационный уровень развития ребенка включает познавательные и социальные мотивы учения. Мы считаем, что в спорте, как и в школе мотивацию можно разделить на три уровня:

- Высокий уровень, когда ребенок положительно относится к спортивным занятиям, его привлекают внешние атрибуты спортивной жизни гимнастики (в нашем случае) – красивая тренировочная форма, гимнастические предметы (атрибутика).
- Средний уровень, когда ребенка привлекает не сам тренировочный процесс, а желание пообщаться с детьми.
- Низкий уровень, когда ребенок не испытывает желания ходить на тренировки. Ему не интересен тренировочный процесс, а хочется поиграть.

Диагностический инструментарий: Речевая инструкция. Два обруча красного и желтого цвета. Протокол обследования для фиксации результатов.

Процедура проведения: Методика подразумевает групповое или подгрупповое обследование. Детям зачитывается речевая инструкция.

Данная методика позволяет выявить не только уровень мотивационной готовности по показателям высокий/низкий, но и оценить уровень эмоциональных реакций дошкольников при выполнении задания.

Мотивационная готовность ребенка выполнять учебные задания высокого уровня сложности оценивается на основании двух выборов, которые ребенок совершает, выполняя задания физического характера, в реальности одинаковые по своей сложности. Для диагностики, перед выполнением задания детям предлагают решить, какой вариант физического упражнения (простой или сложный) каждый из них будет выполнять. Если ребенок выбирает простой вариант - он направляется к желтому предмету (обручу), если сложный направляется к красному обручу. Затем ребенок переходит к выполнению практической части задания, которую выбрал.

Речевая инструкция:

«Сейчас Вам предстоит самостоятельная работа. Можно выполнить простой или сложный вариант этого задания. Если хотите выполнять простое задание, пройдите к обручу желтого цвета, а если сложное – к красному. Далее я расскажу, какое упражнение вам предстоит. Итак, вы решили, какое задание будете выполнять? Можете делать свой выбор. Я принимаю любое ваше решение, это только Ваш выбор. Далее педагог строит испытуемых в две шеренги, спиной друг к другу и дает задание принять исходное положение лежа на спине. Далее следует речевая инструкцию индивидуально для каждой сформировавшейся подгруппы.

Группа, которая решила выполнить сложный вариант получает инструкцию: «Вы выполняете упражнение на пресс. Исходное положение Лежа на спине. Руки вдоль туловища, ладонями вниз. Подъем прямых ног до угла 90°. Количество раз – 10

Группа, сделавшая выбор в пользу легкого задания получает инструкцию: «Вы выполняете упражнение на пресс. Исходное положение Лежа на спине. Руки вперед перед собой в замок. Подъем корпуса до угла 90°. Количество раз – 10.

Пока подгруппы выполняют задание, педагог фиксирует результаты в протоколе обследования.

Оценка результатов: В протоколе (Приложение 10) фиксируется уровень сложности выбранного задания каждым испытуемым (Простой/Сложный). Так же фиксируется эмоциональная реакция ребенка при выполнении выбора уровня задания. И уже исходя из этих двух показателей делается вывод об уровне мотивации (Высокий/Низкий).

Обработка и интерпретация результатов: Выделяют 2 уровня мотивации – Высокий и низкий.

Качественный анализ:

- Если ребенок делает выбор в пользу сложного задания – уровень мотивации высокий.

- Если ребенок делает выбор в пользу простого задания – уровень мотивации низкий.

Анализ эмоционального выбора имеет немаловажное значение, так как эмоциональное отреагирование ребенка дошкольника на сложившуюся ситуацию может сыграть важную роль в определении уровня мотивации. Таким образом о низком уровне мотивации можно судить по следующим эмоциональным реакциям если:

- Ребенок долго сомневается перед выбором, проявляет безразличие и решается на сложное задание лишь за компанию.
- Ребенок плачет, расстраивается, показывает агрессию, негативизм по отношению к выбору задания. Но все же делает свой выбор.
- Ребенок затрудняется сделать выбор и ему требуется побуждение к действию со стороны педагога.

Далее все полученные результаты фиксируются в протоколе обследования.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Результаты диагностической методики «Лесенка» (в модификации С.Г. Якобсон, В.Г. Щур) следующие:

Контрольная группа. Дети подготовительных к школе групп МБДОУ «Детский сад № 106» Состав группы 10 девочек. Возрастная категория 6-7 лет. Дата обследования 17.01.2018г.

Входящая диагностика:

Таблица 1

Распределение выборки по результатам исследования
уровня самооценки (%)

Уровень самооценки	Самооценка (%)
Высокий	80%
Средний	10%
Низкий	10%

Из 10 обследованных девочек старшего дошкольного возраста 80% имеют завышенную самооценку, что является возрастной нормой. Адекватная самооценка у 10% от всей группы. И 10% - один ребенок имеет заниженную самооценку, что говорит об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах и говорит об отклонениях в развитии личности. Зависит такая самооценка от индивидуальных особенностей ребенка, его социального окружения и особенностей внутрисемейных взаимоотношений.

Исходящая диагностика:

Таблица 2

Распределение выборки по результатам исследования
уровня самооценки (%)

Уровень самооценки	Самооценка (%)
Высокий	80%
Средний	20%
Низкий	-

По результатам исходящей диагностики процент высокого уровня остался неизменным, по среднему уровню можно наблюдать прирост на 10%. Низкий уровень не выявлен.

Таблица 3

Сводная таблица по результатам исследования уровня самооценки (%)
Контрольной группы

Входящая диагностика		Исходящая диагностика	
Уровень	Самооценка (%)	Уровень	Самооценка (%)
Высокий	80%	Высокий	80%
Средний	10%	Средний	20%
Низкий	10%	Низкий	-

Протоколы обследования уровня самооценки входящей и исходящей диагностики контрольной группы в приложении 11.

Экспериментальная группа. Группа ОФП с элементами художественной гимнастики. Состав группы 10 девочек. Возрастная категория 6-7 лет. Дата обследования 18.01.2018г.

Входящая диагностика:

Таблица 4

Распределение выборки по результатам исследования
уровня самооценки (%)

Уровень самооценки	Самооценка (%)
Высокий	90%
Средний	-
Низкий	10%

Результаты входящей диагностики экспериментальной группы следующие. 9 человек из 10 имеют высокий показатель, что соответствует завышенной самооценке. Средний уровень не выявлен. Заниженная самооценка обнаружена у 1 испытуемой. Что говорит о нарушениях в формировании личности.

Исходящая диагностика:

Таблица 5

Распределение выборки по результатам исследования
уровня самооценки (%)

Уровень самооценки	Самооценка (%)
Высокий	70%
Средний	30%
Низкий	-

Оценка процентного соотношения входящей и исходящей диагностики экспериментальной группы позволяет сделать вывод о снижении завышенной самооценки в пользу адекватной. А низкий уровень не наблюдается ни у одной испытуемой. Что говорит о том, что игровые упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки «7 игр на самооценку» (Приложении №2), которые применялись на практике, позволили наблюдать положительную динамику. Которую можно видеть в приведенной ниже сводной таблице.

Таблица 6

Сводная таблица по результатам исследования уровня самооценки (%) экспериментальной группы

Входящая диагностика		Исходящая диагностика	
Уровень	Самооценка (%)	Уровень	Самооценка (%)
Высокий	90%	Высокий	70%
Средний	-	Средний	30%
Низкий	10%	Низкий	-

Протоколы начального и конечного этапов обследования отражены в Приложении 12.

Анализ результатов исследования Тревожности девочек старшего дошкольного возраста по методике Тест «Тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).

Контрольная группа. Дети подготовительных к школе групп МБДОУ «Детский сад № 106» Состав группы 10 девочек. Возрастная категория 6-7 лет. Дата обследования 17.01.2018г.

Входящая диагностика:

Таблица 7

Распределение выборки по результатам исследования уровня Тревожности (%)

Уровень тревожности	Тревожность (%)
Высокий	40%
Средний	60%
Низкий	-

Процент высокого уровня тревожности составляет 40% из 100%. По показателям можно судить о том, что обычные дети, не занимающиеся в спортивных секциях испытывают больший дискомфорт в отношениях со старшими детьми, в отношениях с родителями, взрослыми людьми, чаще избегают самостоятельности, испытывают ревность по отношению к младшим членам семьи (сестры, братья). О чем говорят диагностические

ситуации «Укладывание в одиночестве», «Одевание», «Ребенок и мать с младенцем», «Игнорирование».

Исходящая диагностика:

Таблица 8

Распределение выборки по результатам исследования
уровня Тревожности (%)

Уровень тревожности	Тревожность (%)
Высокий	30%
Средний	70%
Низкий	-

Оценка исходящей диагностики позволяет наблюдать динамику лишь одного ребенка из всей группы 10 человек. То есть, уровень тревожности незначительно снизился у одной девочки старшего дошкольного возраста. А средний уровень остался практически неизменным у 6 человек из 10. Оценку процентного соотношения можно видеть в протоколе обследования. Высокий уровень тревожности объясняется личностными особенностями каждой испытуемой, социальным положением семьи и внутрисемейными взаимоотношениями. Поскольку ближайшим кругом общения в этом возрасте все-таки остается семья ребенка, в которой он проводит большую часть времени. А те дети, которые не посещают дополнительные занятия спортивного, творческого и интеллектуального направления, считаются изолированными от социума, чаще подвержены стрессам, зависят от эмоциональных реакций взрослого. Обычно стиль воспитания в таких семьях – гиперопека или гипоопека, что влечет за собой в первом случае несамостоятельность, страх одиночества, а во втором случае излишнюю агрессию.

Таблица 8

Сводная таблица по результатам исследования уровня Тревожности (%)
Контрольной группы

Входящая диагностика		Исходящая диагностика	
Уровень	Тревожность (%)	Уровень	Тревожность (%)
Высокий	40%	Высокий	30%
Средний	60%	Средний	70%
Низкий	-	Низкий	-

Протоколы обследования контрольной группы имеют место в Приложении 13.

Экспериментальная группа. Группа ОФП с элементами художественной гимнастики.

Входящая диагностика:

Таблица 9

Распределение выборки по результатам исследования
уровня Тревожности (%)

Уровень тревожности	Тревожность (%)
Высокий	30%
Средний	70%
Низкий	-

На первоначальном этапе обследования показатели высокого уровня тревожности составляют 3 человека из 10. 7 девочек имеют средний уровень. Средний уровень считается нормой для всех дошкольников 6-7 лет. Если говорить, опираясь на психологические особенности, то девочки менее тревожны, в отличие от мальчиков. Тревожность зависит от накопленного эмоционального опыта каждой девочки в отдельности. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. Тревожность у девочек в значительной степени проявляется в ситуациях, связанных с повседневной деятельностью «Одевание», «Умывание», «Собирание игрушек». Повышенная тревожность зависит от недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным условиям. Таким образом входящая диагностика показывает следующее процентное соотношение 30% высокого уровня и 70% среднего. Низкий уровень не выявлен ни у одной участницы эксперимента. Практика проведения данной диагностики среди старших дошкольников показывает, что низкий уровень – это редкое явление для возраста 6-7 лет, и негативные эмоциональные реакции в этом возрасте присутствуют и зависят от внутри личностных особенностей.

Исходящая диагностика:

Таблица 10

Распределение выборки по результатам исследования
уровня Тревожности (%)

Уровень тревожности	Тревожность (%)
Высокий	10%
Средний	90%
Низкий	-

Анализ исходящей диагностики имеет положительную динамику, снижение уровня тревожности до среднего уровня, что является возрастной нормой. Количественный и качественный анализ показывает разницу между начальными показателями и контрольным «срезом». Таким образом лишь у 1 ребенка из 10 уровень тревожности высокий, но если обратить внимание на протокол исследования, то процент тревожности близок к границе «норма» и более продолжительная коррекционно-развивающая работа позволяет наблюдать динамику. Кроме того, процент средних показателей тоже изменился в меньшую сторону. Что говорит о том, что в течение эксперимента, девочки данной группы адаптировались к определенным жизненным условиям, что уменьшило количество негативных эмоциональных реакций в ситуациях «Умывание», «Одевание», «Игра со старшими детьми», «Укладывание спать в одиночестве». Положительную динамику можно наблюдать в сводной таблице показателей уровня тревожности.

Протоколы обследования экспериментальной группы имеют место в Приложении 14.

Сводная таблица по результатам исследования уровня Тревожности (%)
Экспериментальной группы

Входящая диагностика		Исходящая диагностика	
Уровень	Тревожность (%)	Уровень	Тревожность (%)
Высокий	30%	Высокий	10%
Средний	70%	Средний	90%
Низкий	-	Низкий	-

Анализ Методики «Учебная деятельность» (Л.И. Цеханская) для исследования произвольности показал следующие результаты.

Цель методики: определение умения подчинять свои действия правилу, слушать и последовательно выполнять указания взрослого.

Контрольная группа. Дети подготовительных к школе групп МБДОУ «Детский сад № 106» Состав группы 10 девочек. Возрастная категория 6-7 лет. Дата обследования 17.01.2018г.

Входящая диагностика:

Распределение выборки по результатам исследования
уровня произвольности (%)

Уровень произвольности	Произвольность (%)
Высокий	30 %
Средний	30 %
Низкий	40%

Показатели выборки обследуемой группы распределились следующим образом. Здесь мы видим все уровни произвольности от низкого до высокого. Высокая степень развития саморегуляции у 3 девочек из 10. Это достаточно низкий показатель, но он свидетельствует об умении ориентироваться на заданную систему требований, подчиняться инструкции взрослого, сосредоточенности на задании. Такой же процент испытуемых – 30%

обладатели среднего уровня овладения предпосылками учебной деятельности. У 4-х детей, а это составляет 40% от общего количества детей группы, выявлен низкий показатель саморегуляции. Что объясняется личностными особенностями, связаны с их неумением организовать свою деятельность, точно следовать указаниям взрослого, с несамостоятельностью, пассивностью детей.

Исходящая диагностика:

Таблица 13

Распределение выборки по результатам исследования
уровня произвольности (%)

Уровень произвольности	Произвольность (%)
Высокий	40 %
Средний	30 %
Низкий	30%

Показатели исходящей диагностики кардинально не изменились, так же присутствует низкий уровень. Средний показатель остался неизменным. Высокий вырос на 10%. Такое распределение процентов позволяет судить о том, что для большей части данной группы задание оказалось достаточно сложным. Дети не могут удерживать себя на протяжении длительного времени, следовать инструкции, не отвлекаться. Большая часть девочек не внимательно слушают говорящего, следовательно, не точно выполняют задание. Разницу показателей в процентном соотношении отражает таблица входящего этапа диагностического обследования и результаты контрольного среза умений и навыков произвольности.

Таблица 14

Сводная таблица по результатам исследования уровня Произвольности (%)
Контрольной группы

Входящая диагностика		Исходящая диагностика	
Уровень	Произвольность	Уровень	Произвольность

	(%)		(%)
Высокий	30 %	Высокий	40 %
Средний	30 %	Средний	30%
Низкий	40 %	Низкий	30%

Показатели уровня произвольности отражены в протоколе обследования контрольной группы (Приложение 15)

Экспериментальная группа. Группа ОФП с элементами художественной гимнастики. 10 девочек старшего дошкольного возраста 6-7 лет. Дата обследования 18.01.2018г.

Входящая диагностика:

Распределение выборки по результатам исследования
уровня произвольности (%)

Уровень произвольности	Произвольность (%)
Высокий	30%
Средний	50%
Низкий	20%

При обследовании экспериментальной группы на первом этапе так же можно наблюдать все уровни развития саморегуляции. Что полагает рассуждать о недостаточной сформированности умений детей старшего дошкольного возраста соподчинять мотивы своего поведения и деятельности (достаточного уровня развития произвольности). Низкий уровень – а это 2 человека из 10 обследуемых, объясняется неумением организовать свою деятельность, точно следовать указаниям взрослого, с несамостоятельностью, пассивностью детей, расторможенностью и импульсивностью их поведения. Средний уровень является возрастной нормой, но говорит о том, что к концу дошкольного детства навыки саморегуляции должны быть развиты в достаточной степени, так как это основа дальнейшей учебной деятельности. На данном уровне находятся 5 девочек, это составляет 50% от всей группы. Высокий уровень произвольности у 3 детей. Такой показатель свидетельствует о готовности 30% группы сознательно подчинять свои действия правилу, а так же об умении ориентироваться на заданную систему требований, внимательно слушать говорящего и точно выполнять задания.

Исходящая диагностика:

Распределение выборки по результатам исследования
уровня произвольности (%)

Уровень произвольности	Произвольность (%)
Высокий	50%
Средний	50%
Низкий	-

Исходящая диагностика показала значительно высокие результаты. Низкий уровень развития произвольности отсутствует. Таким образом можно судить о динамике развития навыков саморегуляции отдельной части группы. Возрос уровень высокого показателя на 20%. А за счет отсутствия низкого уровня вырос средний показатель. Данные проценты показывают эффективность выбранных средств и методов. И свидетельствуют о сформированности умений девочек старшего дошкольного возраста удерживать себя в определённом состоянии, управлять собой в течение длительного периода времени. Таким образом процентные показатели контрольной группы возросли, в отличие от исходящей диагностики. Разницу в процентном соотношении отражает сводная таблица по результатам исследования уровня произвольности.

Протоколы обследования уровня произвольности экспериментальной группы представлены в Приложении 16.

Сводная таблица по результатам исследования уровня Произвольности (%)
Экспериментальной группы

Входящая диагностика		Исходящая диагностика	
Уровень	Произвольность (%)	Уровень	Произвольность (%)
Высокий	30%	Высокий	50%
Средний	50%	Средний	50%
Низкий	20%	Низкий	-

Сравнительный анализ по экспериментальной методике «Достань погремушку» (модификация игрового упражнения «Достань погремушку» по В.Н. Шебеко для спортивных групп физической направленности) в целях выявления способностей детей, не снижая активности, стремиться к достижению намеченной цели. Помогает оценить уровень волевых качеств детей 6-7 лет посредством выполнения физического упражнения.

Полученные в результате исследования двух групп данные различаются по уровню развития таких волевых качеств как настойчивость и целеустремленность.

Контрольная группа. Дети подготовительных к школе групп МБДОУ «Детский сад № 106» Состав группы 10 девочек. Возрастная категория 6-7 лет. Дата обследования 24.01.2018г., 25.05.2018г.

Входящая диагностика:

Распределение выборки по результатам исследования
уровня настойчивости (%)

Уровень произвольности	Произвольность (%)
Высокий	50%
Низкий	50%

Группа представлена детьми старшего дошкольного возраста не занимающихся спортом. У половины дошкольников, что в процентном соотношении составляет 50% из 100%, на начальном этапе отмечается слабое развитие таких волевых качеств, как настойчивость и целеустремленность. Для данной категории характерна эмоциональная неустойчивость, что сказывается на качестве выполнения задания. Необходимость выполнять определенное действие в течение определенного времени (60 сек.), стало препятствием на пути этих детей к достижению цели. Так, 4 девочки из 10 показали низкий уровень волевых усилий и прекратили задание раньше отведенного времени, аргументируя свой отказ: 1 ребенок – физической усталостью, 2 ребенка – нежеланием продолжать задание, и 1 ребенок – сомневается в своих физических качествах после череды неудачных попыток. Эти дети не владеют подчинением своего поведения определенной цели, не могут проявить силу воли для достижения цели. Незрелость такого волевого качества как настойчивость, не достаточное физическое развитие стали причиной низкого уровня у половины контрольной группы № 2. Следовательно, эти дошкольники обладают низким уровнем развития волевых качеств по результатам входящей диагностики.

Исходящая диагностика:

Распределение выборки по результатам исследования
уровня настойчивости (%)

Уровень произвольности	Произвольность (%)
Высокий	60%
Низкий	40%

По результатам исходящей диагностики показатели высокого уровня настойчивости и развития волевых увеличились незначительно. 4 девочки из 10 так и не смогли достичь поставленной перед ними цели. Очень низкий уровень развития настойчивости проявлялся в том, что дети выполняли задание меньшее количество времени, чем 60 сек., так же отмечаются негативно окрашенные эмоциональные реакции в процессе выполнения задания. 1 девочка связывает свой неуспех с физической усталостью, а 3 девочки оценивают задание как сложное и проявляют нежелание достичь предложенной цели. Эти негативные эмоциональные реакции связаны с личностными особенностями, стилем домашнего воспитания и физической подготовленностью данной категории дошкольников.

Сравнительный анализ представлен в сводной таблице по данной подгруппе детей. И позволяет сделать вывод о достаточно низком уровне развития волевых качеств группы. Который зависит от индивидуальных особенностей детей и особенностей ситуации, в которой проходит обследование, а так же условия влияющие на выбор ребёнка: присутствие других людей, взрослого или сверстников, их оценка.

Сводная таблица по результатам исследования уровня Настойчивости (%)
Контрольной группы

Входящая диагностика		Исходящая диагностика	
Уровень	Произвольность (%)	Уровень	Произвольность (%)
Высокий	50%	Высокий	60%
Низкий	50%	Низкий	40%

Протоколы обследования уровня настойчивости в достижении поставленной цели можно наблюдать в Приложении 17.

Экспериментальная группа. Группа ОФП с элементами художественной гимнастики. Дата обследования 30.01.2018г., 29.05.2018г.

Входящая диагностика:

Распределение выборки по результатам исследования
уровня настойчивости (%)

Уровень произвольности	Произвольность (%)
Высокий	50%
Низкий	50%

На исходном этапе обследования выборка распределилась следующим образом. Половина девочек от всей группы – 50% показали низкий результат настойчивости в достижении цели. То есть 5 человек из 10 закончили испытание раньше отведенного времени, так и не достигнув желаемого результата. Дети не смогли полностью сосредоточиться на достижении цели, хотя и предпринимали активные попытки. Причиной такого показателя является физическое утомление, не желание продолжать испытание. Что говорит о несформированности у половины детей экспериментальной группы умения достигать цели. Такая закономерность является характерной для дошкольного возраста, но к его окончанию у большего процента детей

волевые качества должны быть развиты в достаточной степени. Ровно столько же – 50% от всей группы показали высокий результат. А это значит умение управлять собой и своими мотивами к целенаправленному волевому действию.

Исходящая диагностика:

Таблица 22

Распределение выборки по результатам исследования
уровня настойчивости (%)

Уровень произвольности	Произвольность (%)
Высокий	80%
Низкий	20%

Опираясь на результаты контрольных показателей обследования экспериментальной группы, можно заключить, что большая часть экспериментальной группы показала высокий уровень волевых усилий. 8 девочек из 10 справились с заданием, были активны и использовали отведенное время. И только 2 человека были пассивны и их волевые усилия остались на низком уровне. Свои показатели они мотивировали физической усталостью, но временное количество и количество удачных попыток увеличилось и значительно приблизилось к границе высокого показателя. Так же снизилось количество негативных эмоциональных реакций. Что характеризуется результатом работы игрового и группового методов. В ходе которых, девочки имели возможность сравнивать себя со сверстниками, смотреть на себя их глазами, что значительно облегчает управление собой, делает его осмысленным. Помогает преодолевать сиюминутные желания и даже некоторые внутренние трудности, что особенно важно в развитии воли.

Показатели прироста отражает сводная таблица по результатам проведенной диагностики. Таким образом прирост показателя высокого уровня настойчивости в экспериментальной группе составил 30%. Тем самым низкий уровень снизился на 30%. Что говорит об эффективности

используемых в работе с группой приемов и методов в целях развития волевых качеств девочек 6-7 лет.

Проведенное исследование подтвердило наше предположение о том, что волевые качества детей старшего дошкольного возраста развиты в целом на среднем уровне, зависят от многих факторов, в том числе и от физической подготовленности детского организма к нагрузкам. А так же зависит от индивидуальных особенностей ребёнка и особенностей ситуации, условия в которых находится ребенок на момент диагностики: присутствие других людей, взрослого или сверстников, их оценка. Доказано, когда ребёнок находится один, он гораздо реже сдерживает свои непосредственные побуждения, чем находясь в коллективе сверстников. Именно поэтому была выбрана данная методика в качестве эксперимента для оценки сформированности и развития упорства и целеустремленности девочек старшего дошкольного возраста.

Таблица 23

Сводная таблица по результатам исследования уровня Настойчивости (%)
Экспериментальной группы

Входящая диагностика		Исходящая диагностика	
Уровень	Произвольность (%)	Уровень	Произвольность (%)
Высокий	50%	Высокий	80%
Низкий	50%	Низкий	20%

Протоколы экспериментальной группы в Приложении 18.

Диагностика мотивационной готовности (модификация методики к Заданию № 2 тетради «Школьный старт» по Т.В. Бегловой, М.Р. Битяновой, Т.В. Меркуловой, А.Г. Теплицкой) для определения уровня мотивационной готовности решать физические задачи высокого уровня сложности.

Контрольная группа. Дети подготовительных к школе групп МБДОУ «Детский сад № 106» Состав группы 10 девочек. Возрастная категория 6-7 лет. Дата обследования 24.01.2018г., 25.05.2018г.

Входящая диагностика:

Таблица 24

Распределение выборки по результатам исследования
уровня мотивации (%)

Уровень произвольности	Произвольность (%)
Высокий	30%
Низкий	70%

Показатели высокого уровня мотивационной готовности личности дошкольников к решению сложных задач в группе № 2 значительно малы – всего 30% из 100%. Это значит, что лишь 3 девочки из 10 обследованных на начальном этапе готовы решать физические задачи высокого уровня сложности и не испытывают отрицательные эмоции по отношению к предложенному заданию. Большая часть группы, что составляет 70% не самостоятельны в принятии решений, затрудняются сделать выбор, испытывают тревожность относительно задание, которое заранее заявлено, как «сложное», не уверены в своей физической подготовленности, имеют заниженную самооценку, что значительно снижает уровень мотивационной готовности к решению сложных задач.

Исходящая диагностика:

Таблица 25

Распределение выборки по результатам исследования
уровня мотивации (%)

Уровень произвольности	Произвольность (%)
Высокий	40%
Низкий	60%

Таким образом низкий уровень физического развития значительно влияет на показатель мотивационной готовности решать физические задания повышенной сложности. Поскольку большинство девочек контрольной

группы не занимаются в спортивных секциях, и их уровень физического развития находится на низком уровне. Таким детям сложно сделать выбор в пользу задания повышенной сложности. Так негативную эмоциональную реакцию по отношению к выбору задания сохранили 2 девочки из 10. Остальные положительно окрашенные выборы остались в пользу простого по уровню сложности задания не интеллектуального характера, а направленного на физические качества и умения. По результатам исходящей диагностики высокий уровень вырос только на 10%. Следовательно большая часть обследуемых осталась не готовой к решению сложных задач физической направленности.

Сводная таблица по результатам исследования уровня мотивации (%)
Контрольная группа

Входящая диагностика		Исходящая диагностика	
Уровень	Произвольность (%)	Уровень	Произвольность (%)
Высокий	30%	Высокий	40%
Низкий	70%	Низкий	60%

Протокол мотивационной готовности в Приложении 19

Экспериментальная группа. Группа ОФП с элементами художественной гимнастики. Дата обследования 30.01.2018г., 29.05.2018г. Девочки экспериментальной группы старшего дошкольного возраста 6-7 лет. По результатам группового метода исследования уровня мотивации на начальном этапе выборка результатов распределилась следующим образом. Процентное соотношение высокого и низкого уровня следующее.

Входящая диагностика:

Распределение выборки по результатам исследования
уровня мотивации (%)

Уровень произвольности	Произвольность (%)
Высокий	30%
Низкий	70%

Высокий уровень у 30% из 100. Следовательно 3 девочки готовы решать задачи высокого уровня. Они не затруднялись в принятии решения, наблюдались эмоции радости. Большая часть группы, что составило 70%. Две девочки сделали выбор в пользу простого задания без негативного отреагирования на ситуацию. В поведении не наблюдалось сомнений и тревожности. У пяти детей наблюдались отрицательные эмоциональные реакции по отношению к сложному заданию, дети сомневались в

правильности выбора, долго принимали решение. Одной из них потребовался наставляющий комментарий и поддержка взрослого – педагога как побуждающий к действию посыл, но не оказывающий давления и не влияющий на конечный выбор ребенка. Одна девочка из 7, показавших низкий мотивационный результат, проявила более сильную эмоциональную реакцию на предложенное задание, в виде слез.

Исходящая диагностика:

Таблица 28

Распределение выборки по результатам исследования
уровня мотивации (%)

Уровень произвольности	Произвольность (%)
Высокий	60%
Низкий	40%

Показатели исходящей диагностики возросли в значительной степени. Высокий показатель вырос до 60% из 100%, что составляет больше половины испытуемых девочек. Это говорит о том, что многие справились с заданием и готовы выполнить трудную спортивную задачу. За счет прироста высокого показателя, низкий уменьшился до 40%. Наличие низкого уровня в данной группе не является серьезным отклонением, и является нормой для детей старшего дошкольного возраста, поскольку эмоционально-волевая сфера находится на стадии формирования. Практика показывает, что готовность решать физические задачи высокого уровня сложности зависит от личностных особенностей ребенка, уровня самооценки и тревожности, а так же от уровня физической подготовленности. Главным показателем экспериментальной группы является процент прироста высокого уровня мотивации, который постепенно увеличивается. Таким образом, можно предположить, что физическая подготовленность влияет на формирование мотивационной готовности. Результаты процентного соотношения начального и конечного этапов диагностики можно сравнить в сводной таблице.

Сводная таблица по результатам исследования уровня мотивации (%)
Экспериментальной группы

Входящая диагностика		Исходящая диагностика	
Уровень	Произвольность (%)	Уровень	Произвольность (%)
Высокий	30%	Высокий	60%
Низкий	70%	Низкий	40%

Протоколы мотивационной готовности в Приложении 20.

Сводная таблица по результатам диагностического обследования эмоционально-волевой сферы дошкольников контрольной и экспериментальной группы представлена в сводной таблице Приложение 21.

В целях определения эффективности разработанной нами программы целесообразно отследить динамику результатов внутри экспериментальной группы до и после по методикам на выявление уровня самооценки, тревожности и произвольности поведения. Результаты в процентном соотношении по шкалам эмоциональной сферы представлены в Диаграммах 1,2 Приложение 22.

По шкале самооценка: на графике мы можем наблюдать, что на начальном диагностическом этапе у 90% девочек всей группы завышенная самооценка. Такой показатель является возрастной нормой, но к концу дошкольного возраста процент должен быть приближен к среднему уровню, что соответствует адекватной самооценке. Таким образом, мы видим, что после проведенной развивающей работы уровень завышенной самооценки снизился до 70% за счет увеличения среднего уровня и отсутствия неадекватной самооценки, в отличии от первичной диагностики.

По шкале тревожности: у 30% детей на начальном этапе виден высокий уровень тревожности, 70% - средний уровень, что является возрастной нормой для дошкольников. По итогам исходящей диагностики шкала тревожности снижена, а процент среднего уровня увеличился на 20%. И 1

ребенок из 10 остался с тем же уровнем, что объясняется его темпераментом и зависит от социального окружения, в котором он находится.

По шкале произвольность видна значительная динамика. У 30% наблюдался высокий уровень, у 50% средний уровень и у 20% - низкий. По результатам проведенной развивающей работы показатели изменились в положительную сторону, о чем свидетельствует отсутствие показателя низкого уровня, он равен нулю. У большинства детей группы – 60% уровень произвольности достаточно высок, а у 40% находится на среднем уровне и приближен к границе высокого. То есть дети стали лучше слышать инструкцию взрослого, концентрировать внимание на выполнении задания и с точностью выполнять его. Что свидетельствует об эффективности программы и говорит о ее положительном воздействии на эмоционально-волевую сферу девочек старшего дошкольного возраста.

Диаграмма 1

**Распределение уровней эмоционально-волевой сферы
дошкольников на этапе входящей диагностики**

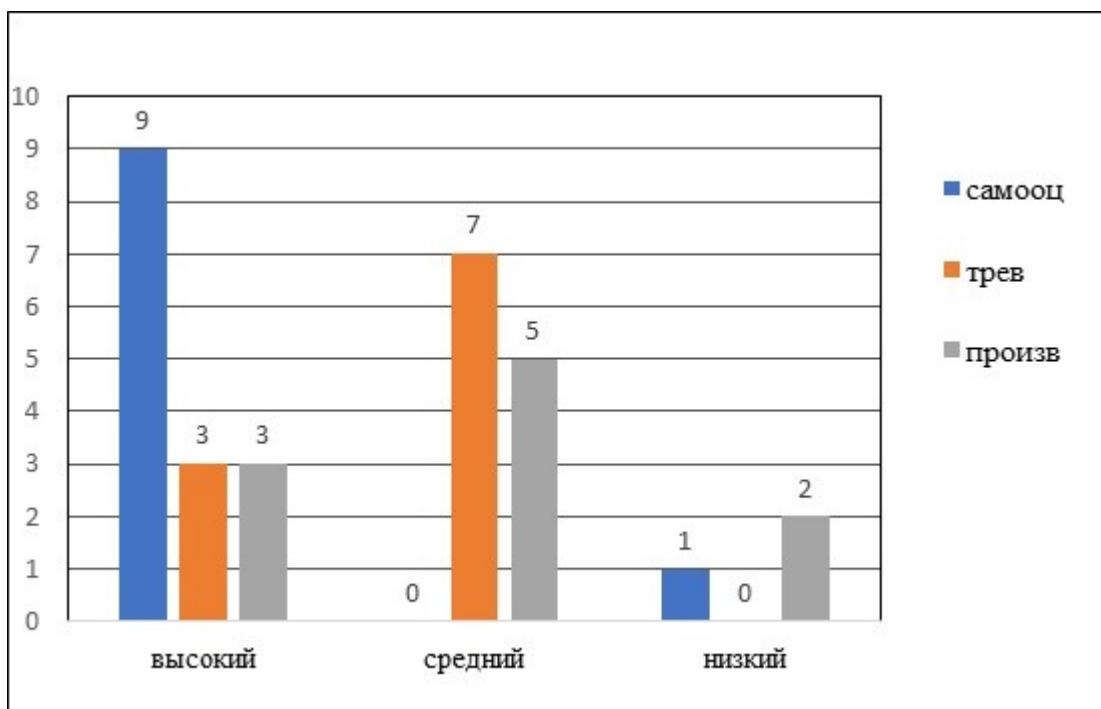
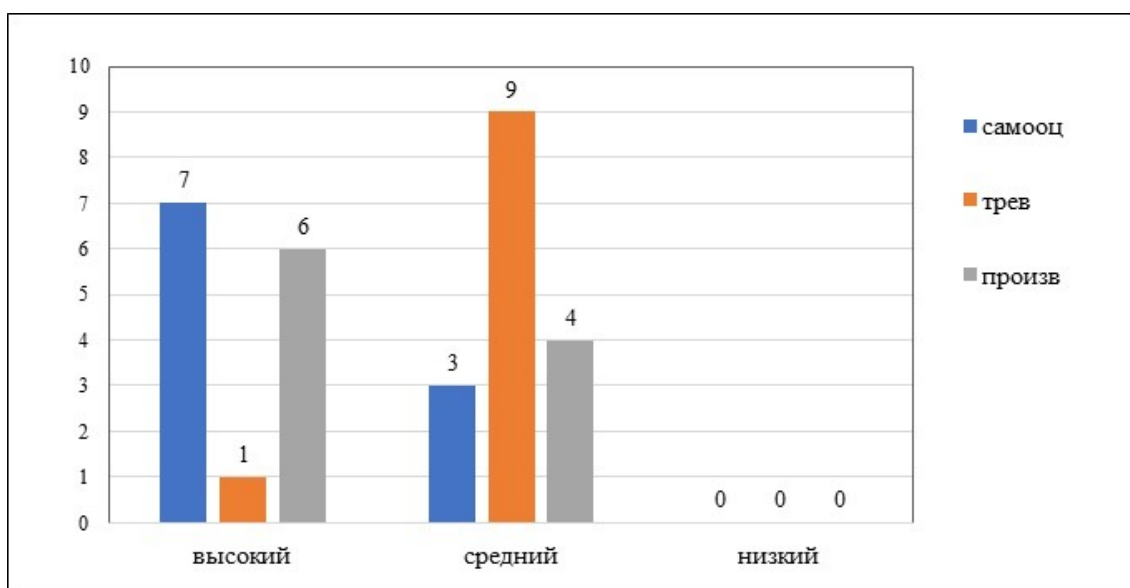


Диаграмма 2

**Распределение уровней эмоционально-волевой сферы
дошкольников на этапе исходящей диагностики**



Анализ результатов по методикам исследования волевых усилий и мотивации девочек старшего дошкольного возраста экспериментальной группы на начальном и констатирующем этапе. Сравнительные результаты представлены на диаграммах 3,4, 5,6.

По методике Настойчивости:

На диаграмме № 3 видно, что высокий и низкий уровень равны в процентном соотношении по 50%. Это значит, что часть детей физически и психологически готовы к достижению поставленной цели. А у второй половины группы это качество сформировано частично или отсутствует.

По результатам развивающей работы, диагностика показала положительную динамику. 80 % детей справились с поставленной задачей и достигли поставленной цели. У этой части детей сформировались способности доводить до конца принятые решения, достигать поставленную цель, преодолевая различные препятствия на пути к ней. Что позволяет сделать вывод о высоком уровне волевой сферы девочек экспериментальной группы. Уверенность в своих физических силах дает уверенность и устойчивость эмоциональных проявлений психики дошкольников.

Диаграмма 3





Сравнительный анализ по методике определения уровня настойчивости можно подробно увидеть в Приложении 23.

По методике на выявление уровня мотивационной готовности: результаты входящей диагностики имеют отражение на Диаграмме 5. Высокий уровень мотивационной готовности решать задачи физического уровня сложности лишь у 30% всей группы. Наибольший процент детей испытывают сложности с выбором в пользу задания повышенной сложности. Это объясняется рядом причин – повышенной тревожностью, низким уровнем физической готовности, а так же страх оценочной позиции взрослого (педагога).



Результаты исходящей диагностики доказывают эффективность разработанной нами программы, положительная динамика видна на Диаграмме 6. В результате систематического воздействия на эмоционально-волевую сферу личности детей экспериментальной группы, высокий уровень увеличился на 30% и стал равен 60%. Что составляет больше половины всех детей группы. За счет прироста высокого показателя, низкий уровень наблюдается лишь у 40% девочек. Данные цифры говорят о неустойчивости эмоциональной сферы, которая в свою очередь оказывает влияние на волевую сферу.



Результативность полученных данных между начальным диагностическим этапом и констатирующим можно оценить в Приложении 24.

Сравнительный анализ показателей по Т-критерию Вилкоксона

На этапе констатирующего эксперимента было проведено сравнение результатов до и после проведения программы развития эмоционально-волевой сферы старших дошкольников в экспериментальной группе по Т-критерию Вилкоксона. По результатам которого наблюдается наибольшая положительная динамика развития одного из показателей – произвольности при реализации программы развития эмоционально-волевой сферы детей дошкольного возраста посредством общей физической подготовки с элементами художественной гимнастики.

Анализируя результаты показателя шкал были обнаружены значимые сдвиги ($T = -2,670$, $p = -0,008$) Приложение 25. Представленные данные свидетельствуют о том, что, по итогам апробации программы, значимые сдвиги обнаружены у девочек экспериментальной группы только по одной шкале «Произвольность». А это говорит о высоком уровне овладения элементами учения, доступным дошкольникам: умение подчинять свои действия правилу, слушать и последовательно выполнять указания взрослого. Таким образом можно рассуждать, что показатели эмоционально-волевой сферы внутри экспериментальной группы до реализации программы были недостаточно сформированы. На низком уровне были развиты процессы саморегуляции поведения, способности владеть собой и своими психическими процессами. После апробации предложенной программы показатели самооценки, уровня тревожности, настойчивости достижения цели и мотивации незначительно увеличились. Эти показатели можно наблюдать в Приложении 26. Где показатели по Т-критерию Вилкоксона следующие: самооценка ($T = -0,966$, $p = -0,334$); тревожность ($T = -1,890$, $p = -0,059$); настойчивость достижения цели ($T = -1,732$, $p = -0,083$); мотивация

($T = -1,732$, $p = - 0,083$). Наибольшую динамику развития дал показатель произвольности, являющийся предпосылками учебной деятельности ($T = -2,670$, $p = - 0,008$) Что, в дальнейшем, позволит обследуемым данной группы успешно осваивать программу школьного обучения, программу физического развития в спортивных и творческих группах, а так же способствует полноценному формированию личности каждого ребенка в отдельности.

Для выявления эффективности программы развития эмоционально-волевой сферы дошкольников нами был проведен анализ показателей контрольной и экспериментальной групп по T-критерию Вилкоксона. (Приложение 27). Так же обнаружены незначительные сдвиги по параметрам самооценки, тревожности, настойчивости в достижении цели, мотивации. Наивысший результат динамики выявлен по шкале «Произвольность». Где $T = -1,364$, $p = - 0,003$. Незначительные сдвиги произошли по следующим шкалам: самооценка ($T = -0,660$, $p = - 0,509$) столь незначительная динамика данного показателя объясняется возрастными особенностями старших дошкольников, так как завышенная самооценка является нормой для детей 6-7 лет и постепенно, с возрастом, при систематически грамотной работе, самооценка становится более адекватной. Шкала тревожности ($T = -1,071$, $p = - 0,284$) такой незначительный прирост показателя зависит от внутриличностных особенностей каждой испытуемой. Внутрисемейных отношений и от стиля домашнего воспитания. А так же отрицательные эмоциональные реакции на различные ситуации, такие как отвергаемость сверстниками, объект агрессии, непринятие, игра со взрослыми детьми являюся возрастной нормой данной категории испытуемых. Настойчивость достижения цели ($T = -1,000$, $p = - 0,317$) говорит о недостаточном уровне физической и волевой готовности отдельных девочек и для повышения эффективности результата требуется более длительный срок физической подготовленности, который так же зависит от личностных особенностей испытуемых. Мотивация ($T = -1,000$, $p = - 0,317$) незначительный положительный прирост показателей по данной шкале свидетельствует о неготовности отдельных лиц детей решать задачи

высокого физического уровня сложности. Многим девочкам, повышенный уровень тревожности и неустойчивый эмоциональный фон, а так же слабое физическое развитие не позволило достигнуть высокого результата, что напрямую отразилось на общем итоговом показателе по данной шкале. Следовательно, можно сделать вывод, что в программе следует обратить внимание на более длительный срок физической подготовленности и включить отдельные упражнения на снятие тревожности, развитие волевых качеств личности. Приведенные результаты проиллюстрированы в Приложении 28.

Представленные данные свидетельствуют о высокой степени развития саморегуляции девочек-дошкольного возраста. Этот уровень говорит об умении большей части детей экспериментальной группы ориентироваться на заданную систему требований, подчиняться инструкции взрослого, сосредоточенности на задании. А дети контрольной группы имеют достаточно низкий уровень развития произвольности и не могут удерживать себя на протяжении длительного времени, следовать инструкции взрослого, не отвлекаться во время выполнения задания.

Представленные результаты исследования свидетельствуют о более высокой динамике развития произвольности в старшем дошкольном возрасте 6-7 лет при осуществлении целенаправленного развития эмоционально-волевой сферы, в рамках разработанной программы развития эмоционально-волевой сферы дошкольников посредством общей физической подготовки с элементами художественной гимнастики в сочетании с методами активного социально-психологического воздействия. Что подтверждается методами диагностики, математико-статистическими методами исследования экспериментальной и контрольной групп на стадии первичной диагностики и констатирующем этапе.

Таким образом, в соответствии с полученными результатами, соответствующими поставленной цели программы: развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников можно сделать вывод о частичной

эффективности разработанной программы. А так же о том, что программа нуждается в доработке развивающих упражнений и техник, либо в увеличении срока реализации, в целях повышения эффективности таких немаловажных показателей развития личности дошкольников как: самооценка, тревожность, настойчивость в достижении целей, мотивация, а так же обратить внимание на физическое развитие девочек старшего дошкольного возраста.

2.3. Разработка и апробация программы развития эмоционально-волевой сферы дошкольников посредством ОФП с элементами художественной гимнастики

Программа развития эмоционально-волевой сферы дошкольников посредством общей физической подготовки с элементами художественной гимнастики

1. Пояснительная записка

Сегодня, эмоционально-волевая сфера дошкольников является одним из важных направлений в области исследований. Эта психолого-педагогическая проблема настолько актуальна в наше время, поскольку эмоциональное воспитание и развитие волевых качеств дошкольников является фундаментом построения личности ребенка.

В Федеральном государственном стандарте дошкольного образования (далее ФГОС ДО), главной задачей является охрана жизни и здоровья детей не только физического, но и психического, а следовательно, благополучия в эмоциональной сфере.

Эмоционально-волевая сфера – это свойства человека, характеризующие содержание, качество и динамику его эмоций и чувств.

Одной из важных компетенций педагога, прописанных во ФГОС, является обеспечение эмоционального благополучия каждого воспитанника. Основная образовательная программа дошкольного образования (ООП ДО) призвана создавать такие условия развития личности дошкольников, которые

будут способствовать его благополучной социализации, формировать всестороннее морально-нравственное развитие, а так же росту его творческих способностей. Реализация программы должна обеспечить полноценное развитие воспитанников во всех образовательных областях на фоне эмоционального благополучия, позитивного отношения к миру, к себе и к окружающим людям. Должна быть создана система для ребенка, а не ребенок для системы.

В ФГОС ДО выделены следующие образовательные области развития ребенка: коммуникативно-личностное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое. Где обучение и воспитание детей должно быть направлено на приобретение опыта в различных видах деятельности, к которым относятся и физическое развитие.

В настоящее время большое внимание уделяется поиску наиболее действенных форм и методов физического воспитания дошкольников. Результаты исследований привели к определенным педагогическим установкам. В практике утвердилась ежедневная утренняя гимнастика, широкое применение нашли различные виды активного отдыха, физкультурные минутки. Создаются разнообразные подвижные игры, направленные на развитие отдельных физических и психических функций личности дошкольника.

Кроме того в дошкольном образовании сложилось устойчивое представление о физкультурном занятии как основной форме обучения детей двигательным умениям и навыкам. В практику внедряются различные виды физкультурных занятий, в том числе нетрадиционных: с включением многократных беговых упражнений, с целевой установкой на формирование выносливости (В.Г. Фролов), комплексные с элементами речевой, художественной и других видов деятельности (Л.Д. Глазырина).

Повышенный интерес у исследователей вызывает проблема двигательной активности детей. На основании фундаментальных работ физиологов, гигиенистов, врачей было установлено, что в дошкольном возрасте

двигательная активность выступает в качестве необходимого условия формирования всех систем и функций организма и его развития в целом, в связи с чем в работах педагогов большое внимание стало уделяться проблеме коррекции психических и психомоторных отклонений с использованием физических упражнений.

Неоднократно доказана положительная динамика развития отдельных психических функций вследствие воздействия корригирующих программ физического воспитания на психомоторное развитие ребенка (М.Ю. Кистяковская, Н.М. Аксарина, Н.М. Щелованов и др.)

Зарубежные и отечественные исследователи считают дошкольное детство важным периодом зарождения личности. Поскольку именно в этом возрасте ребенок приобретает индивидуальные особенности психики и поведения, формируют индивидуальность личности с собственными потребностями, интересами, стремлениями и способностями. Однако для того чтобы ребенок стал независимой личностью, в первую очередь важно создать в нем потребность быть ею. Вырасти до уровня полноценно сформированной личности ребенок может только в условиях социального окружения, через взаимодействие с этим окружением и освоением накопленного человеческого опыта.

Среди многих факторов, влияющих на формирование личности дошкольника (социальных, культурных, гигиенических и др.), физическая культура занимает одно из важных мест. Она играет ведущую роль в комплексном развитии психического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного состояния, постепенно подготавливая ребенка к все более сложным, в настоящее время, социальным системам современности.

Для решения данной проблемы нами была разработана программа развития эмоционально-волевой сферы дошкольников посредством ОФП с элементами художественной гимнастики.

В основу разработки положены следующие базовые программы: «Формирование психологической готовности к школе. Тренинговые занятия для детей старшего дошкольного возраста» С.В. Рябцева, И.В. Спиридонова, «Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий» И.С. Погудкина, «Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике», г. Каменск-Уральский.

В программе используются игры и упражнения по коррекции эмоционально-волевой сферы следующих авторов: И.А.Пазухина «Давай познакомимся», Т.Э. Токаева «Будь здоров, дошкольник», Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская «Игры, которые лечат», Э.Снелль «Я спокоен и внимателен, как лягушонок», О. В. Хухлаева «Тропинка к своему Я», М. И. Чистякова «Психогимнастика».

2. Возрастные особенности детей 6-7 лет

Ведущая потребность – общение.

Ведущая деятельность - сюжетно-ролевая игра.

Ведущая функция – воображение.

Особенности возраста:

1. Проявление произвольности всех психологических процессов. Но не сформирована учебная деятельность школьного типа.
2. Переход к младшему школьному возрасту.
3. Проявление кризиса 7 лет (капризы, паясничание, демонстративное поведение).
4. Повышенная чувствительность.
5. Полное доверие взрослому, принятие точки зрения взрослого. Отношение к взрослому как к единственному источнику достоверного знания.
6. Ведущим продолжает оставаться наглядно-образное мышление.

Новообразования:

1. Внутренний план действий.
2. Произвольность всех психологических процессов.

3. Возникновение соподчинения мотивов.
4. Самосознание. Обобщенное и вне ситуативное отношение к себе.
5. Возникновение первой целостной картины мира.
6. Появление учебно-познавательного мотива.

Возрастные нормы психического развития ребенка к 7 годам (критерии результативности)

- **Восприятие эмоциональных состояний** (Радость, грусть, гнев, удивление, испуг): Узнавание, называние, соотнесение. Умение рассказать о своем настроении. Знание способов выражения и изменения этих эмоциональных состояний. Умение определить эмоциональное состояние у героев сказки.

- **Звука** (Колокольчик, свисток, бубен, деревянные ложки, хлопки в ладоши, погремушка): Узнавание, описание (громкий – тихий, низкий – высокий, звонкий – глухой), подражание.

- **Запаха** (Цветочный, фруктовый, хвойный, медовый, цитрусовый, ванильный): Узнавание, описание (слабый – резкий, приятный – неприятный, сладкий).

- **Вкуса** (Сладкий, горький, кислый, соленый): Узнавание, соотнесение (назови, что имеет такой же вкус, как...).

- **Свойства предметов** (Тяжелый – легкий, жесткий – мягкий, шершавый – гладкий, прозрачный – непрозрачный, горячий – холодный, светлый – темный, сухой – мокрый.

По материалу (деревянный, железный, тканевый, стеклянный, бумажный и т. д.): Узнавание по внешнему виду и на ощупь с закрытыми глазами, называние, описание.

- **Пространства** (Высоко – низко, слева – справа, впереди – сзади): Определение места нахождения предмета, расположение предмета по инструкции в определенном месте.

- **Времени** (Утро, вечер, день, ночь. Вчера, сегодня, завтра): Соотнесение события со временем его происшествя.

3. Концептуальная основа программы

Содержание программы построено на идеях развивающего обучения Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова, с учетом возрастных особенностей и зон ближайшего развития (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин). В рамках личностно-ориентированного подхода (Г.А. Цукерман, Ш.А. Амонашвили) выборка и построение материала зависит от индивидуальности каждого ребенка, ориентируясь на его потребности и потенциальные возможности. То есть разрабатывается система для ребенка, а не ребенок для системы. Рефлексивно – деятельностный подход позволяет решать задачи развития психических функций через использование различных видов деятельности, свойственных данному возрасту. В своей работе мы придерживались идеи не критичного гуманного отношения к внутреннему миру каждого ребенка (К. Роджерс). Повышение эффективности основано на идеях поэтапного формирования действий (П.Я. Гальперина, Н.Ф. Талызина).

4. Цели и задачи программы

Цель программы: развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников посредством ОФП с элементами художественной гимнастики.

Задачи:

- Развитие эмоционально волевой сферы дошкольников возраста 6-7 лет;
- Формирование адекватной самооценки;
- Способствовать снижению уровня детской тревожности;
- Развитие навыков произвольного поведения;
- Формирование устойчивой учебной мотивации и настойчивости в достижении цели;
- Развитие социальных навыков и коммуникативных умений (договариваться между собой, играть по правилам, слушать друг друга, уважать интересы других детей);

- Развитие физических качеств (скоростно-силовых, гибкости, прыгучести, координации).

Занятия по программе ОФП с элементами художественной гимнастики направлены на:

- преодолевать застенчивость, скованность;
- приобретать уверенность в своих силах;
- проявлять инициативу;
- развивать наблюдательность, внимание, гибкость мышления, воображение.

5. Организация, формы и методы работы

Формы: регламентированная деятельность, совместная деятельность, самостоятельная деятельность детей. Программа предусматривает развитие и воспитание детей на занятии через обучение, игру, музыку, движение, что вызывает у детей положительные эмоции и чувства, способствует овладению различными способами управления собственным поведением, развивает физическую и психологическую устойчивость личности.

Организация: занятия подразумевают групповой метод работы с девочками старшего дошкольного возраста 6-7 лет. Максимальное количество детей в группе – 10 человек. Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 1 часу. Количество занятий в месяц – 8. Программа является краткосрочной. Срок реализации составляет 3 месяца (что по временным рамкам составляет 24 астрономических часа).

Последовательность тем и количество часов могут варьироваться в зависимости от интереса детей, динамики развития и результатов наблюдений педагога.

Построение программы ориентировано на удовлетворение ведущей деятельности старших дошкольников 6 – 7 лет (восприятие, эмоциональная сфера в процессе игры). В программу включены подвижные игры и

комплексы упражнений на развитие физических качеств (скоростно-силовых, гибкости, прыгучести, выносливости, координации), а также на развитие эмоционально-волевой сферы. Количество занятий распределено таким образом, что количество подвижных игр со временем постепенно уменьшается, а количество упражнений на развитие физической силы и выносливости увеличивается. Таким образом игровая мотивация трансформируется в учебную. Занятия проводятся в физкультурном зале дошкольного образовательного учреждения с соблюдением всех санитарно – гигиенических норм и требований.

Методы работы с дошкольниками:

Для развития физических качеств дошкольников:

- Метод повторений
- Игровой и соревновательный метод
- Метод выполнения заданий «за лидером группы»

Для развития психических качеств дошкольников

Основные методы и приемы:

- **Игротерапия.** Метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры, поскольку оказывает положительное воздействие на формирование определенных волевых качеств (саморегуляции и самоконтроля, произвольности внимания, его устойчивости и переключаемости, развития координации, в том числе зрительно-моторной, а также памяти, мышления, воображения и восприятия) и эмоциональной отзывчивости дошкольников. А так же формирования позитивного отношения «Я» и сплочения группы. Игры с определенными правилами способствуют развитию выдержки, ответственности и дисциплинированности.

Психогимнастика. Специальная психокоррекционная техника, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии как главного способа коммуникации в группе. Метод направлен на обучение детей выражению переживаний, эмоциональных состояний, эмоциональных проблем с помощью движений, мимики, пантомимики, танца, игры. А так же на обучение элементам техники выразительных движений, их использование в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

Вспомогательные методы и приемы:

- **Музыкотерапия.** Метод, использующий музыку в качестве средства психологической коррекции. Функциональные упражнения учат детей различать звуки на улице за окном, способствуют снятию сильного эмоционального или физического напряжения у детей.

- **Метод релаксации.** Как вспомогательный прием, с целью расслабления и снятия мышечного напряжения. Метод способствует снятию физического и мышечного напряжения после активной двигательной деятельности. Что помогает эмоциональному расслаблению и восстанавливает детский организм после физической нагрузки.

6. Принципы проведения занятий:

- Системность подачи материала
- Цикличность занятий
- Доступность
- Наглядность обучения

7. Структура занятий

Структура занятий представляет собой три этапа:

Первый этап – Вводный (приветствие и разминка)

Второй этап – Основная часть

Третий этап – Заключительный (рефлексия и прощание)

1 этап Вводный – На этапе *приветствия* применяются упражнения направленные на снятие психоэмоционального напряжения, развитие концентрации внимания детей, положительный настрой к продуктивной совместной деятельности. Главная цель приветствия - создать атмосферу группового доверия и принятия.

Этап разминки подразумевает упражнения на разогрев мышц, упражнения на развитие дыхания, концентрацию внимания. Разминка выполняет важную функцию настройки организма к физическим упражнениям повышенной сложности, а психологически, настраивает ребенка на продуктивную групповую деятельность.

2 этап Основная часть. Занимают большую часть времени всего занятия и предполагает повторение пройденного материала и дальнейшую реализацию новой темы занятия. Подача новой информации на основе имеющихся данных; упражнения на развитие физических и психических качеств личности детей группы посредством основных и вспомогательных методов и приемов работы, направленных на решение задач развивающей программы.

3 этап – Заключительный. Рефлексия – предполагает оценку занятия по двум критериям: эмоциональному (понравилось — не понравилось, было хорошо — было плохо и почему), и смысловому (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия занятия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопросы, «для чего мы это делали», «как это может помочь в жизни», тем самым дают обратную эмоциональную связь друг другу и педагогу. Прощание, как и на этапе приветствия создает понимание принадлежности к группе, принятии образа «Я», сплачивает социально-эмоциональные связи в отношении группа - педагог.

8. Ожидаемые результаты

- Прирост показателей адекватной самооценки дошкольников;

- Снижение уровня тревожности дошкольников;
- Развитие произвольности поведения и навыков саморегуляции;
- Повышение уровня настойчивости в достижении цели;
- Переход от игровой мотивации к учебной;
- Положительная динамика развития физических качеств девочек старшего дошкольного возраста.

Факторы оценки результативности программы:

- Рост интереса к другим детям, желание посещать занятия, взаимодействовать (при недостаточно выраженных коммуникативных потребностях);
- Снижение негативных эмоциональных реакций - тревоги, обиды, агрессивности в поведении;
- Адаптация ребенка в группе, наличие у него взаимных симпатий и интересов с другими детьми;
- Способность детей сотрудничать и соперничать - соревноваться.

9. Эффективность использования программы

Оценка эффективности работы программы развития эмоционально-волевой сферы дошкольников посредством ОФП с элементами художественной гимнастики производится в 2 этапа на базе:

1. Критериев результативности, разработанных с учетом задач программы.
2. Диагностического обследования эмоционально-волевой сферы дошкольников.

Итоговые показатели фиксируются в протоколах обследования группы.

Эффективность работы программы оценивается с помощью расчета процентного соотношения позитивной динамики и роста заявленных критериев, определяющих эмоционально-волевою сферу на входящем и исходящем этапе работы.

При проведении психодиагностического обследования (как входящей диагностики, так и контрольного среза) используется следующий психодиагностический инструментарий:

- Методика «Лесенка» (в модификации С.Г. Якобсон, В.Г. Щур) для изучения самооценки детей старшего дошкольного возраста.
- Тест «Тревожности» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) в целях исследования тревожности ребёнка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми.
- Методика «Учебная деятельность» (Л.И. Цеханская) для исследования уровня произвольности.

Эти методики наиболее популярны, они признаны самыми адекватными в образовательной практике исследования эмоционально-волевой сферы дошкольников. А так же являются более удобным диагностическим средством поскольку:

- обладают достаточной информативностью;
- при повторении показывают динамику психического состояния ребёнка.

Для психолого-педагогической диагностики волевой сферы девочек старшего дошкольного возраста, в качестве эксперимента, выбраны следующие методики:

- Методика «Достань погремушку» (модификация игры «Достань погремушку» по В.Н. Шебеко) в целях выявления способностей детей, не снижая активности, стремиться к достижению намеченной цели.
- Диагностика мотивационной готовности (модификация методики к Заданию № 2 тетради «Школьный старт» по Т.В. Бегловой, М.Р. Битяновой, Т.В. Меркуловой, А.Г. Теплицкой) для определения уровня мотивационной готовности решать физические задачи высокого уровня сложности.

Стоит заметить, что эти методики определения волевой готовности являются ранее не апробированными, являются адаптированными.

При оценке результативности программы основным методом диагностического обследования считается метод наблюдения. Педагог также производит оценку результативности программы и ее актуальности на основе анкетирования родителей, и узких специалистов.

10. Тематическое планирование

11. Учебно-тематический план

12. Список литературы

13. Приложения

Упражнения на формирование адекватной самооценки у детей 6-7 лет.

Самооценка и уровень притязаний играют большую роль в формировании личности ребенка, а также являются важным средством и условием успешного обучения. По мнению психологов, уже в 6-7 лет дошкольник имеет представление о своих личностных качествах, умственных возможностях, способен оценивать их правильно. Поэтому важно отметить, что именно старший дошкольный возраст — это благоприятная почва для формирования элементарных навыков рефлексивной деятельности, т.е. самооценки. Используя предложенные игры, можно добиться положительных результатов. «Семь игр, направленных на формирование адекватной самооценки у детей 6-7 лет» Приложение 29.

Упражнения на релаксацию

Цель данных упражнений - подготовка тела и психики к дальнейшей деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и психо-эмоционального и мышечного напряжения. «Игры для экспресс-отдыха и релаксации», используемые в программе представлены в Приложении 30.

«Адаптированные игры для художественной гимнастики» являются нашей авторской разработкой и направлены на развитие эмоциональной

сферы и физической силы детей групп ОФП с элементами художественной гимнастики. Ознакомиться с упражнениями можно в Приложении 31.

Выводы по второй главе

В ходе реализации эмпирического исследования, мы определили и реализовали следующую поэтапную работу при помощи средств и методов.

Так, на первом этапе мы провели отбор диагностических методик, и провели входящую диагностику контрольной и экспериментальной группы. В целях реализации, был осуществлен отбор психодиагностических методик для изучения показателей эмоционально-волевой сферы дошкольников. Нами определены следующие методики:

- «Лесенка» (в модификации С.Г. Якобсон, В.Г. Щур) для изучения самооценки детей старшего дошкольного возраста;
- Тест «Тревожности» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) в целях исследования тревожности ребёнка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми;
- Методика «Учебная деятельность» (Л.И. Цеханская) для исследования уровня произвольности девочек 6-7 лет;

Для психолого-педагогической диагностики волевой сферы девочек старшего дошкольного возраста, в качестве эксперимента, выбраны следующие методики:

- Методика «Достань погремушку» (модификация игры «Достань погремушку» по В.Н. Шебеко) в целях выявления способностей детей, не снижая активности, стремиться к достижению намеченной цели;
- Диагностика мотивационной готовности (модификация методики к Заданию № 2 тетради «Школьный старт» по Т.В. Бегловой, М.Р. Битяновой, Т.В. Меркуловой, А.Г. Теплицкой) для определения уровня мотивационной готовности решать физические задачи высокого уровня сложности.

Для проведения анализа и интерпретации полученных результатов применен метод математической статистики обработки данных по Т-критерию Вилкоксона.

На этапе первичной диагностики в исследовании приняли участие 20 девочек старшего дошкольного возраста, средний возраст испытуемых

составил 6,5 лет. Исследование показало, что уровень эмоционально-волевого развития обследуемых дошкольников находится на низком и среднем уровне. Полученные результаты показали актуальность разработки программы развития эмоционально-волевой сферы дошкольников.

На следующем этапе была осуществлена разработка, апробация и анализ эффективности программы развития эмоционально-волевой сферы дошкольников посредством общефизической подготовки с элементами художественной гимнастики. Целью программы является развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников.

В программе реализуются следующие блоки работы: введение в развивающую программу, систематизация и расширение представлений об эмоционально-волевой сфере данной возрастной категории детей, развитие физических качеств девочек-дошкольников.

Программа основана на следующих методологических положениях: Метод развивающего обучения Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова, с учетом возрастных особенностей и зон ближайшего развития (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин). В рамках личностно-ориентированного подхода (Г.А. Цукерман, Ш.А. Амонашвили) выборка и построение материала зависит от индивидуальности каждого ребенка, ориентируясь на его потребности и потенциальные возможности. То есть разрабатывается система для ребенка, а не ребенок для системы. Рефлексивно – деятельностный подход позволяет решать задачи развития психических функций через использование различных видов деятельности, свойственных данному возрасту [48, с. 108]. В своей работе мы придерживались идеи не критичного гуманного отношения к внутреннему миру каждого ребенка (К. Роджерс). Повышение эффективности основано на идеях поэтапного формирования действий (П.Я. Гальперина, Н.Ф. Талызина).

Условия проведения программы представляют собой временной ресурс - 24 часа: 24 занятия, по 2 занятия в неделю, продолжительностью 1 астрономический час; длительность - 3 месяца. Количество – 10 девочек старшего дошкольного возраста 6-7 лет.

Апробация программы проходила на базе МБДОУ «Детский сад № 106» г. Каменска-Уральского Свердловской области.

На третьем этапе в контрольной и экспериментальной группах было реализовано психодиагностическое исследование параметров эмоционально-волевой сферы, результаты математической статистики которого наглядно показали нам существующие различия в динамике развития эмоционально-волевой сферы по шкале «Произвольность»:

- отсутствие различий между контрольной и экспериментальной группой по измеряемым признакам до проведения программы, на основании чего, можно говорить об идентичности групп по измеряемым признакам;
- положительная динамика развития эмоционально-волевой сферы девочек экспериментальной группы по показателю «Произвольность» до и после проведения программы развития эмоционально-волевой сферы посредством ОФП с элементами художественной гимнастики и незначительные сдвиги в положительную сторону по другим исследуемым шкалам;
- статистически-значимые различия при анализе результатов экспериментальной и контрольной групп после проведения программы, при более высоком уровне развития произвольности у экспериментальной группы. Незначительная динамика по шкалам: самооценка, тревожность, настойчивость в достижении цели и мотивация.

Изменения, произошедшие в развитии эмоционально-волевой сферы по шкале «Произвольность» девочек старшего дошкольного возраста 6-7 лет, в ходе работы с экспериментальной группой, соответствуют целям и ожидаемым результатам программы, что подтверждает гипотезу об эффективности разработанной программы развития эмоционально-волевой сферы дошкольников посредством ОФП с элементами художественной гимнастики. А незначительная динамика по отдельным шкалам, входящим в понятие эмоционально-волевой сферы, говорит об эффективности программы при ее доработке по следующим параметрам: увеличение срока реализации программы, возможное увеличение количества часов программы

в целях развития и укрепления физической здоровья, включение в процесс упражнений на снятие тревожности, на развитие настойчивости в достижении целей и мотивации девочек данной группы.

Заключение

В заключении нашего исследования целесообразно подвести итоги и сформулировать выводы.

В первой главе нами были рассмотрены теоретические аспекты проблемы эмоционально-волевой сферы дошкольников. С каждым годом проблема эмоционально-волевого развития детей дошкольного возраста всё чаще привлекает внимание педагогов и психологов. Анализ психолого-педагогической литературы показал заинтересованность данным вопросом таких известных отечественных исследователей как: Л.С. Выготский, В.В. Зеньковский, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин, Л.И. Неверович, В.Т. Кудрявцева, Л.П. Стрелкова и другие. Современные научные труды Н.Ежовой. В настоящее время система образования предлагает значительное количество современных средств и методов для формирования гармонично-развитой личности дошкольников. Исходя из чего, мы пришли к выводу актуальности поиска нетрадиционных средств и методов развития эмоционально-волевой сферы детей 6-7 лет. Для чего изучили на методологическом уровне влияние физического состояния на психическое и обратно. Таким образом исследования в области физического развития личности дошкольника так же представляют интерес великих ученых И.П. Павлова и И.М. Сеченова, а так же современных специалистов Д.В. Хухлаевой, Е.Н. Вавиловой, Ю.Ф. Змановского, Л.М. Пензулаевой, Л.Н. и других известных авторов.

Таким образом мы заключили, что проблемы эмоционально-волевой сферы и физического развития в отдельности достаточно изучены, однако вопросы развития эмоциональной устойчивости детей в процессе физической деятельности являются не самой популярной областью исследования и нуждаются в поиске нетрадиционных средств. В качестве чего и были предложены средства общей физической подготовки с элементами художественной гимнастики.

В качестве дальнейшей поисковой деятельности, нами определено само понятие эмоционально-волевая сфера, так же даны характеристики ее развития в старшем дошкольном возрасте. Следовательно, понимание специфики эмоционально-волевой сферы детей 6-7 лет в старшем дошкольном возрасте, позволило определить наиболее эффективные ее средства развития у данной категории детей (девочек).

Мы предположили, что эффективным направлением развития эмоционально-волевой сферы могут быть средства общей физической подготовки с элементами художественной гимнастики. Это обусловлено спецификой такого вида спорта, как художественная гимнастика, элементы которой оказывают положительную динамику развития на формирование эмоционально-волевой сферы девочек, а так же способствуют гармоничному развитию становления личности, формированию физически крепкого организма и морально-волевых качеств ребенка.

В целях расширения возможностей воздействия программы, мы обратились к интеграции средств ОФП и элементов художественной гимнастики, дающие возможность формирования произвольности, как предпосылок успешного дальнейшего обучения в начальной школе, снижению уровня тревожности, повышению уровня настойчивости и устойчивой мотивационной готовности решать сложные физически-направленные задачи. А так же овладению основными элементами волевого действия: ребенок способен поставить цель, принять решение, наметить план действия, исполнить его, проявить определенное усилие при преодолении препятствий, оценить результат своего действия.

Во второй главе нам предстояло провести эмпирическое исследование и провести педагогический эксперимент, обобщить полученные результаты и сделать выводы.

Представленные данные эмпирического исследования позволили нам сделать предположение о том, что программа, основанная на средствах ОФП с элементами художественной гимнастики будет эффективной для развития эмоционально-волевой сферы девочек старшего дошкольного возраста.

Теоретические выводы легли в основу планирования и реализации эмпирического исследования, целью которого являлась разработка и апробация программы развития отдельных личностных качеств дошкольников.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы девочек старшего дошкольного возраста 6-7 лет по 10 человек в каждой. Средний возраст контрольной и экспериментальной групп – 6,5 лет. Все испытуемые посещают дошкольное образовательное учреждение. Так же одним из важных этапов был отбор необходимых методик, с учетом возрастных особенностей, на выявление уровня таких важных составляющих эмоционально-волевой сферы как: самооценка, тревожность, произвольность поведения, настойчивость достижения целей и мотивационная готовность. Диагностика девочек дошкольного возраста проходила в два этапа – начальный (до проведения развивающей работы) и конечный (после апробации программы развития).

Выявление актуального уровня развития эмоционально-волевой сферы детей в возрасте 6-7 лет на входящем этапе показало, что уровень развития эмоционально-волевой сферы и отдельных ее показателей, таких как самооценка, тревожность, настойчивость и мотивация находится на низком и среднем уровне у большей части контрольной и экспериментальной групп. Данные результаты подтвердили актуальность разработки программы развития эмоционально-волевой сферы и доказали, что дети находятся в равных условиях относительно возраста и уровня развития психических функций. Программа разработана с учетом возрастных особенностей и образовательных потребностей дошкольников 6-7 лет.

Целью программы является развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников посредством ОФП с элементами художественной гимнастики.

В структуру программы заложены принципы работы, методологическая основа (дополнительная образовательная программа по художественной гимнастике, положения возрастной психологии, эмоционально-волевой сферы дошкольников), необходимое оборудование, ожидаемый результат.

Условиями проведения программы являются: временной ресурс программы 24 часа: 24 занятия продолжительностью 1 астрономический час; длительность - 3 месяца, при частоте встреч – два раза в неделю. Количество – 10 девочек дошкольного возраста 6-7 лет.

Для определения эффективности программы был использован метод математического анализа по T-критерию Вилкоксона.

Проверка эффективности программы показала положительную динамику развития эмоционально-волевой сферы дошкольников по шкале «Произвольность» в экспериментальной группе девочек 6-7 лет, при реализации программы развития эмоционально-волевой сферы дошкольников посредством ОФП с элементами художественной гимнастики.

Отсутствие статистически-значимой динамики развития эмоционально-волевой сферы по всем исследуемым шкалам в контрольной группе девочек старшего дошкольного возраста, при повторной диагностике, также подтверждают эффективность разработанной нами программы.

Согласно приложенным выше данным, следует заметить, что динамика развития эмоционально-волевой сферы и его компонента «Произвольности» при осуществлении целенаправленного воздействия, в рамках разработанной программы развития эмоционально-волевой сферы в возрасте 6-7 лет является более выраженной и подтвержденной на статистически-значимом уровне.

Данные проведенного нами теоретического и практического исследования позволяют говорить о том, что выдвинутая нами гипотеза об эффективности использования метода общей физической подготовки с элементами художественной гимнастики была доказана.

Перспективами этой работы мы видим деятельность по поиску наиболее действенных методов воздействия на формирование значимого высокого уровня таких составляющих эмоционально-волевой сферы дошкольников как самооценка, тревожность, настойчивость в достижении цели, мотивация, так как показатели других шкал эмоционально-волевой

сферы, по статистическим данным эмпирического исследования, близки к границе высокого уровня, что является хорошей мотивацией к дальнейшей теоретической и практической исследовательской деятельности.

Список литературы

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей старшего дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 80 с. (Растим детей здоровыми)
2. Бочкарева Н.Е. Формирование психологической готовности к учению у детей старшего дошкольного возраста в традиционных и инновационных психолого-педагогических условиях / Н.Е. Бочкарева // Автореф. дис. . канд. псих. наук. Н. Новгород. 2004. 23 с.
3. Божович, Л.И. Психологические вопросы готовности ребенка к школьному обучению / Л.И. Божович // Вопр. психологии ребенка дошкольного возраста. М., 1995. С. 132 -142.
4. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Под. ред. Д.И. Фельдштейна. М.: НПО «Модек», 1997. - 352с.
5. Вайнер М.Э. Эмоциональное развитие детей: возрастные особенности, диагностика и критерии оценки / М.Э.Вайнер // Коррекционно-развивающее образование. - 2008. - №4. - С.64.
6. Велиева С.В. Психические состояния детей дошкольного возраста.: Дис. . канд. псих. наук. — Казань, 2001. 231 с.
7. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика / А.Л. Венгер. - М.: Генезис, 2001. - Ч.1. - 160 с. - Ч.2. - 128 с.
8. Выготский, Л.С. Собрание сочинений Текст.: в 6 т / Л.С. Выготский; -т 4.: Детская психология. М., 2001.
9. Галигузова Л.Н. Искусство общения с ребенком от года до шести лет / Л.Н.Галигузова, Е.О.Смирнова. - М.: АРКТИ, 2004. - 160 с.
10. Горькова, Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ Текст. / Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. М.: 5 за знания, 2005. - 112 с.
11. Григорович Л.А. Педагогика и психология: Учеб. пособие / Л.А.Григорович, Т.Д.Марцинковская. - М.: Гардарики, 2003. - 480 с. С.336.

12. Громова Т.В. Страна Эмоций. Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребёнка / Т.В.Громова. - М.: УЦ «Перспектива», 2002. - 48 с.
13. Данилина Т.А. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ / Т.А.Данилина.- М.: Изд-во Айрис-Пресс, 2006. - 160 с.
14. Денисова Р.Р. Личностное развитие старших дошкольников в условиях детского сада.: Автореф. дис. . канд. психол. наук. М., 2005. - 20с.
15. Ивасева О. В., Косенко Г. В. Развитие эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры // Концепт. – 2015. – Спецвыпуск № 07.
16. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э.Изард. Перевед. с английского. - СПб.: Питер, 2008. - 464 с.
17. Карпова Г.З Мир чувств и эмоций дошкольника. Воспитатель дошкольного образовательного учреждения -2011. –N 8.-С.119-121.
18. Кротов В. Сказочная педагогика: Понимание другого. М.: Изд-во «Книголюб», 2007. - 52с.
19. Краснощёкова Н.В. Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. Тесты. Игры. Упражнения / Н.В. Краснощёкова.- Ростов Н/Д: Изд-во Феникс, 2006. - 299 с. С.34-87.
20. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. Под ред. Т.С. Лисицкой. М., Физкультура и спорт,1982г.
21. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективности взаимодействия с детьми. Изд. Речь, Санкт-Петербург, 2007.
22. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие для студентов вузов / А.А. Осипова. - М.: ТЦ «Сфера», 2000. - 512 с.
23. Образцова Т.Н. Психологические игры для детей Текст. / Т.Н. Образцова. М.: ООО «Этрол», ООО «Лада», 2005. - 192 с.
24. Пазухина И.А. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4—6 лет: Пособие для

практических работников детских садов / Автор-составитель И. А.Пазухина — СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 - 272 с.: ил

25. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / М.А.

Панфилова. М.: Изд-во ГНОМ и Д, 2002. - 160с.

26. Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий - М.: Книголюб, 2008. - 72 с.

27. Плешкань А.В. Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике. – Учебное пособие. – Краснодар. – 2010. – 87 с.

28. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. - М.: НПО «МОДЭК», 2006. - 304 с.

29. Прищепа С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников/ Под редакцией С.С. Прищепы, Т.С. Шатверян. – М.:ТЦ Сфера, 2013. – 128 с.

30. Прусакова О.А, Сергиенко, Е.А. Понимание эмоций детьми дошкольного возраста / О.А. Прусакова, Е.А. Сергиенко // Вопросы психологии. М, № 4, 2006. - С. 24-35.

31. Психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - М.: Проспект, 2007. - 431 с.

32. Реан А.А. Психология и педагогика / А.А. Реан, Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2000. - 432 с.

33. Рябцева С.В., Спиридонова И.В. Формирование психологической готовности к школе. Тренинговые занятия для детей старшего дошкольного возраста. - М.:Издательство "Скрипторий 2003", 2011. - 80с.

34. Семаго М.М. Диагностико – консультативная деятельность психолога образования. – М.: Айрис – пресс, 2006.

35. Семенова т. с. – изучение воли и произвольности у старших дошкольников // известия ПгПу им. в. г. белинского. 2012. № 28. с. 1042–1046.

36. Смирнова Е.О., Утробина В.Г. Развитие отношения дошкольников к сверстникам//Вопросы психологии, 1996, №3, 5-13
37. Снель Элин. Я спокоен и внимателен, как лягушонок: медитация для детей и их родителей/ Элин Снель – Ростов н/Д: Феникс, 2015 – 140, [1] с.: ил. – (Психологический практикум).
38. Схемы и таблицы по психологии и педагогике / Сост.: И.Н.Афониная, Л.С. Барсукова, Т.Н. Соколова. - М.: Владос, 2010. - 130 с.
39. Теплякова О. Практическая энциклопедия развивающих игр / О. Теплякова, О. Козлова. - М.: РОСМЭН, 2009. - 160 с.
40. Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 112 с. (Будь здоров, дошкольник!)
41. Торшилова Е.М. Развитие эстетических способностей детей 3-7 лет / Е.М. Торшилова, Т.В. Морозова. - М.: РОСМЭН, 2007. - 141 с.
- Уварова, Л.Н. Психологическая готовность ребенка к обучению в школе / Л.Н. Уварова // Уфа., 2005. 86 с.
42. Урунтаева Г.А. Практикум по дошкольной психологии / Г.А.Урунтаева. - М.: Академия, 2000. - 304 с.
43. Уханова А.В. Программа развития эмоционально-волевой и коммуникативной сферы дошкольников / А.В.Уханова // Вестник практической психологии образования. - 2009. - №2. - С.115-124.
44. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я. Как сохранить психологическое здоровье дошкольников / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев, И. М. Первушина. – 8-е изд., исправленное – М.: Генезис, 2017. – 176 с.
45. Шалимова Г.А. Психодиагностика эмоциональной сферы личности: Практическое пособие / Г.А.Шалимова. - М.: АРКТИ, 2006. - 232 с. С.36-42.
46. Шапатина О.В. Психология развития и возрастная психология / О.В. Шапатина, Е.А. Павлова. - Самара: Универс-групп, 2007. - 204 с. С.94-106

47. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. - М.: Гардарики, 2005. - 349 с.
48. Шипицина Л.М. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / Л.М. Шипицина.- СПб: « Речь», 2003. - 240 с. С.172-19
49. Шапарь В.Б. Практическая психология. Психодиагностика отношений между родителями и детьми. Ростов н/Д., 2006.
50. Эльконин, Д.Б. Детская психология / Д.Б. Эльконин // М., 2004.- 384 с.
51. Юдина, Е.Г. В школу с 5 лет. Факторы риска / Е.Г. Юдина // Психологическая наука и образование. М., 2005. - С. 16-21. № 2
52. Шапарь В.Б. Практическая психология. Психодиагностика отношений между родителями и детьми. Ростов н/Д., 2006.
53. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие / В.Н. Шебеко. -Минск : Выш. шк., 2010. – 288 с.: ил.
54. Широкова Г. А. Ш64 Справочник дошкольного психолога/Серия «Справочники». — Ростов н/Д: «Феникс», 2004. — 384 с.
55. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2014. – с.101,102,103
56. Пакет диагностических методик «Семья и школа» для выявления уровня психологической готовности дошкольников к школьному обучению, 2007г.
57. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике. Утверждено приказом директора МБУДО СДЮСШОР от 27.01.2016г.
58. Программа «Психологические техники регулирования эмоционально-чувственного состояния спортсмена» / Составители М.А. Снесарь, Н.А. Виноградова – МАУ «НЦПСМ». – Красноярск, 2012. – 129 с.

59. Harris, B.S. «I need time to grow». The transitional year / B.S. Harris//Phi Delta Kappan.-New York, 2003. P 624-627.

60. ФГОС ДО утвержденный Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 [электронный ресурс <https://fgos.ru>]