

В.И. СИВАКОВ, Д.В. СИВАКОВ

**МЕТОДИКА СНИЖЕНИЯ ФРУСТРИРУЮЩЕЙ
НАПРЯЖЕННОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Челябинск
2014**

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Челябинский государственный педагогический университет»

В.И. СИВАКОВ, Д.В. СИВАКОВ

**МЕТОДИКА СНИЖЕНИЯ ФРУСТРИРУЮЩЕЙ
НАПРЯЖЕННОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Учебное пособие

Челябинск

2014

1

УДК 158.1: 372.4 (021)
ББК 33.43: 74.100.54 я 73
С 34

Сиваков, В.И. Методика снижения фрустрирующей напряженности у младших школьников в физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: учебное пособие / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2014. – 143 с.

ISBN

В учебном пособии рассматривается причина возникновения адаптационной напряженности, методика снижения фрустрационной напряженности младших школьников в процессе обучения и воспитания физических качеств в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Учебное пособие рекомендовано для студентов, аспирантов, учителей физической культуры и тренеров для работы с младшими школьниками в различных видах спорта.

Рецензенты: В.И. Павлова, д-р биол. наук, профессор
В.С. Быков д-р пед. наук, профессор

ISBN

© В. И. Сиваков, Д. В. Сиваков, В. В. Сиваков, 2014
© Издательство Челябинского государственного педагогического университета, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ПРОЯВЛЕНИЕ ФРУСТРИРУЮЩЕЙ НАПРЯЖЕННОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕКЛАССНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	7
1.1. Причина возникновения фрустрирующей напряженности у младших школьников в адаптационный период обучения физкультурно-спортивной деятельности	7
1.2. Проявление фрустрирующей напряженности у младших школьников в адаптационный период обучения	17
1.3. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на снижение психической напряженности у младших школьников в фрустрирующих ситуациях адаптационного периода обучения	55
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СНИЖЕНИИ ФРУСТРАЦИОННОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	68
2.1. Методика изучения физической подготовленности и фрустрирующей напряженности младших школьников	68
2.2. Влияние физической подготовленности на фрустрационную напряженность младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности	78

2.3. Методика подвижных игр, эстафет и эмоционально-педагогических приемов в снижении фрустрирующей напряженности младших школьников	84
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	102
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	104
ПРИЛОЖЕНИЯ	129

ВВЕДЕНИЕ

Рассмотрение фрустрирующих ситуаций в адаптационный период обучения младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности состоит в том, чтобы создать теоретико-методический инструментарий, способствующий успешности обучения в начальной школе. Из вышесказанного можно полагать, что внеклассная физкультурно-оздоровительная работа является одним из основных видов деятельности, снижающей фрустрирующие ситуации в напряженный адаптационный период обучения младших школьников. Этому способствует, на наш взгляд, точечное планирование физической нагрузки во время игровой деятельности с использованием подвижных игр, дыхательных упражнений, эмоционально-методических приемов, оказывающих действенное влияние на психофизиологическое состояние младших школьников. Относительная доступность подвижных игр, дыхательных упражнений, эмоционально-методических приемов, индивидуальный подход в планировании физической нагрузки способствуют снижению психической напряженности фрустрирующих ситуаций и повышению адаптационных процессов в обучении младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Анализируя теоретическую и методическую литературу, а также проводя физкультурно-оздоровительные занятия по снижению психической напряженности фрустрирующих ситуаций в адаптационный период обучения младших школьников, мы решали образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи, связанные:

- с увеличением интенсификации образовательной нагрузки и недостаточной физической подготовленностью и функциональным состоянием младших школьников;
- с низким показателем общей выносливости и высоким показателем психофизиологической напряженности младших школьников.

Целью учебного пособия является определение влияния внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности на снижение фрустрационной напряженности младших школьников.

Исходя из цели учебного пособия, определены следующие задачи:

1. Проанализировать теоретическую и методическую литературу о снижении фрустрирующей напряженности в адаптационный период обучения у младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

2. Установить взаимосвязь между фрустрирующей напряженностью и физической подготовленностью младших школьников в адаптационный период обучения во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

3. Представить способы снижения фрустрирующей напряженности в адаптационный период обучения у младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

ГЛАВА 1

ПРОЯВЛЕНИЕ ФРУСТРИРУЮЩЕЙ НАПРЯЖЕННОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕКЛАССНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Причина возникновения фрустрирующей напряженности у младших школьников в адаптационный период обучения физкультурно-спортивной деятельности

Организацию физического воспитания учащихся начальной школы в условиях модернизации образования С.Ю. Щетинина видит: «В преодолении двигательной депривации младших школьников». Она считает, что: «только комплексное взаимодействие всех специалистов и учителей создает условия для расширения учебной и внеучебной деятельности учащихся, в которых возможно устранение или снижение факторов дезадаптационного процесса» [184, с. 5]. Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время государственный масштаб. Поводом для повышенного внимания является статистика здоровья подрастающего поколения, характеризующаяся тенденциями к ухудшению [166, с. 33].

Особенностями ухудшения здоровья школьников являются:

- снижение количества здоровых детей [164, с. 202];
- стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, изменение структуры хронической патологии, выражающейся в увеличении доли болезни органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата (сколиозов, остеохондрозов, осложнённых форм плоскостопия), болезней почек и мочевыводящих путей [162, с. 50];
- увеличение числа школьников, имеющих одновременно несколько диагнозов заболеваний [65, с. 167].

В связи с вышесказанным А.И. Бурханов установил причины, влияющие на здоровье школьников, где 31,8% составляют факторы внутришкольной среды: высокая учебная нагрузка, несоответствие условий обучения и оборудования гигиеническим нормативам, неблагоприятие психологического климата в школьных коллективах. Всё это необходимо решать на уровне всей страны, поскольку через школу проходит всё население и на этом жизненном этапе формируется индивидуальное психофизиологическое здоровье подрастающего поколения [30, с. 51].

Д.С. Заварухин в решении сложных задач в напряженных, ответственных, а иногда и фрустрирующих ситуациях показывает, что ее успешность, а часто и здоровье, в значительной степени зависят от эмоциональной устойчивости личности, так как существует обратнопропорциональная зависимость показателей электрокожного сопротивления от уровня активации нервной системы [59, с. 146].

В своём работе В.В. Корнякова установила, что между показателями реактивной тревоги в различных фрустрирующих ситуациях существуют достоверные различия. Автор утверждает, что выполнение большой физической нагрузки является экстремальной, напряженной и стрессогенной ситуацией для занимающихся [79, с. 24].

В изучении психической напряженности у младших школьников в адаптационный период обучения нами отмечено, что оценка частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения упражнений имеет более объективную и достоверную информацию о психофизиологическом состоянии, которая позволяет учителю физической культуры и младшему школьнику планировать точечное содержание занятий, исходя из оперативного восстановления, а не выполнять ничем не обоснованный объем и интенсивность физической нагрузки во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности [151, с. 192].

Как отмечает А.В. Астахов, немногие учителя физической культуры учитывают изменяющееся атмосферное давление, которое оказывает влияние на состояние здоровья школьников с различным темпераментом, особенно в адаптационный период [12, с. 78].

В период поступления в начальную школу младшие школьники и имеют значительные различия в уровне физической подготовленности и мотивации к физической активности, которая формируется в условиях их семьи [18, с. 74].

При решении профессиональных задач возникает ряд общих и частных конфликтных психолого-педагогических ситуаций, решать которые учитель физической

культуры должен во взаимодействии с родителями учащихся [149, с. 51]. Возрастные психологические особенности у детей младшего школьного возраста, по мнению И.М. Смильк, могут быть как общими (желание повзрослеть, любовь к движению, высокий авторитет учителя), так и наиболее характерными для каждого класса начальной школы [156, с. 137].

Изучая адаптационный процесс, исследователи отмечают напряженность не только у младших школьников, но и в начальной школе в целом: с 1 по 4 класс, что выражается в нижеследующих проявлениях:

- В первом классе адаптационный период усиливает психическую напряженность первоклассника кризисом 7-летнего возраста [56, с. 41].

- Во втором классе психически напряженно происходит становление учебной деятельности [61, с. 42].

- В третьем классе отмечается максимальный рост психической напряженности и спад интереса к обучению, появление неуспевающих учащихся [64, с. 35].

- В четвертом классе у младших школьников выявлена боязнь перехода в среднее звено общеобразовательной школы [46, с. 53].

С.М. Погудин подчеркивает сложность обучения в адаптационный период младших школьников [130, с. 11]. Подтверждением высказанному обоснованию являются и результаты исследования А.В. Астахова, который отмечает, что специалистам физической культуры практически с первого урока видно, какими качествами природа одарила ученика: координацией, быстротой движений, быстротой реакции, ловкостью, гибкостью, выносливостью, силой [11, с. 23].

В целях улучшения адаптационного процесса школьников Е.В. Быстрицкая предлагает с первого занятия определять природные способности. На родительских собраниях в I классе учитель физической культуры должен своевременно доносить до родителей учащихся информацию о физическом развитии и эмоциональном состоянии их детей, о динамике развития двигательных качеств, предрасположенности к определённому виду спорта, об отклонениях в состоянии здоровья [32, с. 24]. Кроме того, учитель физической культуры должен выявить несовпадения во взглядах семьи и школы на физическое воспитание ребёнка, конфликты в семье в отношении его физической активности и рекомендовать родителям способы их решения [129, с. 77].

Из обобщенных результатов исследования адаптации Е.Б. Новикова обосновала уровни (низкий, средний и высокий) и охарактеризовала их следующим образом.

Высокий уровень социальной адаптации продемонстрировали дети с высоким уровнем развития мотивации и произвольности внимания, при отличной, хорошей, удовлетворительной успеваемости по всем предметам и адекватной самооценке.

Средний уровень социальной адаптации проявили дети с высоким уровнем развития мотивации, повышенным уровнем тревожности, с индифферентным отношением к школе при отличной, хорошей, удовлетворительной успеваемости, неадекватной самооценке (завышенной или заниженной), связанной с неудовлетворённостью своим образом «Я», трудностями в общении со взрослыми, недостаточным уровнем регуляции собственного поведения.

Низкий уровень социальной адаптации характеризовался у детей неадекватной самооценкой, неуверенным, неустойчивым социальным статусом, трудностями в общении с детьми и взрослыми, низким уровнем развития произвольного внимания социально неуверенных учеников. При наличии хороших, удовлетворительных и неудовлетворительных оценок по общеобразовательным предметам данная группа характеризуется низким уровнем мотивации к урокам физической культуры. Такие ученики проявляют склонность к «непродуктивному» стилю взаимодействия, который блокирует раскрытие и реализацию их личностного потенциала, достижение успеха в их совместной с учащимися данного класса деятельности [114, с. 78–79].

О.Б. Соломахин считает, что у школьников начальных классов с высоким уровнем тревожности преобладают общая тревожность, эмоциональный стресс в процессе межличностного общения, фрустрация в потребности достижения успеха (неблагоприятный психический фон), не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата [161, с. 86]. В процессе модернизации физического воспитания В.И. Столяров видит присутствие проблемы в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность в обучении ребенка [163, с. 8].

По мнению В.Г. Белова: «Высокотревожные учащиеся младших классов более агрессивны, импульсивны, зачастую не могут сдержать свое поведение, они не уверены в себе, зависимы, демонстративны, эгоцентричны, тревожны, ориентированы больше на свой внутренний мир, так

как внешний им видится больше в темных тонах, у них присутствует чувство домашней незащищенности. Именно эти показатели психической напряженности создают в адаптационном процессе трудности для младших школьников» [19, с. 117].

Изучая психическую напряженность, В.С. Беляев приходит к обобщенному выводу, что высокотревожные школьники имеют достоверно более высокие показатели сверхчувствительности, возбуждаемости, боязливости, агрессивности, нетерпеливости, а также достоверно – более низкие показатели веселости, ласковости и сочувствия [20, с. 19].

Дети с большей выраженностью школьной тревоги сверхчувствительны, пугливы, легкоранимы, боязливы, обладают повышенной агрессивностью, носящей, по преимуществу, компенсаторный характер, нетерпеливы и импульсивны в силу определенной незрелости нервной системы, а также более подавлены, угрюмы, менее ласковы, у них нет возможности сопереживать другим [45, с. 50].

М.Р. Битянова [22, с. 57] и ряд других ученых выявляют причины психической напряженности в семье и считают, что семьям с высоким уровнем тревожности характерны следующие отношения к ребенку:

1) родители не особенно уважают индивидуальность ребенка, мало проводят времени с ним, не вникают в его интересы и планы [23, с. 13];

2) родители не заинтересованы в делах и планах ребенка, ребенок зачастую лишен родительского участия [24, с. 22];

3) родители не ощущают себя с ребенком единым целым и не стремятся удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей и неприятностей в жизни [26, с. 166];

4) в родительском отношении отчетливо просматривается авторитаризм [34, с. 258];

5) родители стараются навязать ребенку во всем свою волю, и не в состоянии принять его точку зрения. За проявление своеволия ребенка сурово наказывают [37, с. 48–49];

6) родители пристально следят за социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями, чувствами [69, с. 53];

7) в родительском отношении имеются стремления инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность [70, с. 35];

8) родители не доверяют своему ребенку, досадуют на его неуспешность и неумелость. В связи с этим родители стараются оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия [73, с. 39].

В изучении дезадаптационных процессов у младших школьников Ю.Л. Веневцева делает вывод о том, что тревожность у детей – это одна из типичных проблем, с которыми сталкиваются учителя начальной школы и школьный психолог [35, с. 17].

Н.Л. Ильина считает, что уровень школьной тревожности учащихся младших классов непосредственно связан с агрессивностью, фрустрацией, отвержением, импульсивностью, с симбиотическими отношениями и защищенностью в семье, экстраверсией, что свидетельствует о существенной

взаимосвязи тревожности учащихся начальных классов с комплексом факторов психологического плана [63, с. 73].

Полученные данные об адаптационных процессах в исследованиях В.В. Карпухина свидетельствуют о том, что тревожность учащихся младших классов обусловлена взаимодействием внутренних психологических детерминантов [67, с. 17].

Формирование готовности к повышению психической устойчивости, как считает В.В. Карпухин, должно включать психодиагностику, направленную на снижение реактивной тревоги; стимуляцию к самовоспитанию; создание субъективного образа ресурсных психических состояний; развитие «базовых» психических процессов, способности к самоконтролю и саморегуляции психических состояний; развитие волевых качеств [68, с. 197].

Ранее проведенное нами обоснование подтверждают результаты вышеуказанных авторов: начальному утомлению соответствует начальная фаза стресса, компенсированному утомлению – стресс, а декомпенсированному утомлению – дистресс (истощение всех функций и систем организма). В процессе адаптации психическому восстановлению младших школьников требуется больше адаптационного времени, чем для физиологического адаптационного восстановления. По этой причине младшим школьникам необходимы оперативные, упреждающие действия в преодолении компенсированного, декомпенсированного утомления во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности [150, с. 71]. В этом случае начальное утомление в учебном процессе эффективно для совершенствования

психического и функционального состояния младших школьников во время проведения внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности [146, с. 207].

Таким образом, в открытые педагогические системы активно внедряются инновационные концепции физического воспитания, обеспечивающие самореализацию школьников в различных направлениях, но остаются еще педагогические проблемы начальной школы, которые требуют оперативного, своевременного решения вопроса о снижении психической напряженности в фрустрирующих ситуациях адаптационного периода обучения у младших школьников. Обусловлено это тем, что для большинства школьников становятся неинтересными занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью, с одной стороны, и наблюдается снижение их двигательной активности и повышение психофизического напряжения – с другой.

Из обобщенных выше литературных источников выявлено, что необходима иная форма организации занятий в снижении психической напряженности в фрустрирующих ситуациях младших школьников в адаптационный период обучения во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности, которая сочетала бы личностно ориентированное взаимодействие, сохранение, укрепление здоровья, снижала бы напряженность в поведении, повышала адаптационный процесс. Успешности этого процесса будут способствовать специалисты, прошедшие специальную подготовку, имеющие необходимые личностные качества, владеющие знаниями адаптационного процесса, так как не каждый учитель сможет эффективно работать в начальной школе с младшими школьниками.

1.2. Проявление фрустрирующей напряженности у младших школьников в адаптационный период обучения

Внеклассная физкультурно-оздоровительная деятельность оказывает позитивное воздействие на психическую регуляцию школьников и является саморегулирующейся деятельностью. Это означает, что внеклассная физкультурно-оздоровительная деятельность может устранять психологические и педагогические ситуации, с которыми сталкивается младший школьник в адаптационный период обучения.

Адаптационный период обучения у младших школьников вызывает большое количество стресс-факторов, которые способны вызвать психическую напряженность в фрустрирующих ситуациях обучения, приводящих к снижению эффективности адаптационного процесса [9, с. 208].

В адаптационном периоде необходимо формировать эмоциональную устойчивость под влиянием средств, методов, методических приемов, физической нагрузки, форм организации занятий, учитывая индивидуальные особенности младших школьников в условиях внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Для воспитания эмоциональной устойчивости в процессе адаптации младших школьников к обучению необходима эффективная концепция педагогического процесса, предусматривающая снижение психической напряженности, стимулирующая личностное самовоспитание, развивающая «базовые» психические процессы и состояния [51, с. 19–20].

Проведенные экспериментальные исследования показали, что такая проблема существует у специалистов в планировании физической нагрузки, воспитании физических качеств, снижении психической напряженности в реализации принципа единства, постепенности и предельности в наращивании тренировочных и адаптационных нагрузок у школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности [151, с. 196].

Если в процессе обучения учитывается индивидуальная психическая напряженность, её динамика обучения двигательного действия, воспитания физических качеств и дается объективная оценка результатов тестирования в условиях уроков физической культуры, внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности, тогда, в целом, повышается качественная основа образовательного процесса в реализации воспитательной, развивающей и обучающей функции [13, с. 20].

Во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности физическая нагрузка иногда приближается к оптимальным объемам и интенсивности. При этом необходимо полагаться не только на психофизиологические процессы, но и следует учитывать природный фактор. Это будет способствовать оптимизационным процессам у школьников с различными типологическими свойствами в учебной деятельности [14, с. 44].

Учет внешнего природного фактора и внутреннего психофизиологического процесса у школьников будет способствовать повышению эффективности образовательной деятельности. Изменение внешнего фактора приводит

к изменению внутреннего фактора на клеточном уровне: различные отделы головного мозга повышают или понижают устойчивость условных рефлексов, функциональное состояние и познавательные процессы [36, с. 29].

Психофизиологические процессы у младших школьников с различными типологическими свойствами проявляются гетерохронно как при низком, так и при высоком атмосферном давлении, что указывает на неравномерность восстановительных процессов в учебной деятельности. При этом установлено, что наиболее неблагоприятное психофизиологическое состояние испытывают холерики в период низкого и высокого атмосферного давления. Особенно это касается холериков с низким уровнем функциональной подготовленности. При любом атмосферном давлении наиболее успешно будут решать образовательные задачи на уроках физической культуры сангвиники и флегматики с высоким уровнем функциональной подготовленности в ситуации стресса, так как в период высокого и низкого атмосферного давления они более миролюбивы, сдержанны и менее агрессивны, чем холерики и меланхолики [149, с. 52].

С этой целью был осуществлен теоретический поиск и проведена работа, которая позволила обосновать эффективную модель С.Ю. Щетининой в совершенствовании системы физического воспитания в общеобразовательной школе. В основу её модели положены спортивно-ориентированная, личностно ориентированная и потребностно-мотивационная направленности физического воспитания школьников. Особенностью предложенной модели является

системный подход к построению учебного процесса, координирующего общеразвивающую и спортивно-оздоровительную направленность физической культуры с учетом потребностно-мотивационной ориентации учащихся на физическое самосовершенствование [183, с. 28].

Е.А. Фонарева полагает, что необходимо создавать концептуальную модель личностно ориентированного физического воспитания школьников. В концепции она предлагает поэтапное уменьшение базового и увеличение вариативного компонента спортивно-оздоровительной направленности, показывает пути планового сокращения урочных и увеличение внеурочных форм проведения уроков физической культуры [178, с. 22].

В образовательном процессе В.В. Карпухин обосновал планомерное поддержание эмоционального состояния, при котором поставленные задачи в процессе учебно-тренировочных занятий решаются с максимальной эффективностью путем использования педагогических приемов, способствующих повышению интереса в момент его спада, либо наоборот – снижению излишнего эмоционального напряжения [66, с. 20].

Суть и содержание методики С.Ю. Козлова заключается в создании положительного эмоционального состояния учащихся начальной школы. Это реализуется в исследовании при выполнении следующих условий:

- эмоциональное состояние учащихся будет поддерживаться на оптимальном уровне учителем физической культуры на протяжении урока;

- эмоциональное единство учителя с учащимися достигается с момента прихода в спортивный зал;
- во время проведения основной части урока физической культуры учитель активно управляет эмоциональным состоянием учащихся [71, с. 18–19].

Эмоциональное единство учителя и учащихся в образовательном процессе, как считает Э.А. Колидзе, развивается за счет выбора конкретного педагогического приема, который зависит от конкретной ситуации, класса и должен быть таким, чтобы за минимальный промежуток времени получить необходимый педагогический эффект [73, с. 38–39].

В снижении психической напряженности учащихся начальной школы при перевозбуждении С.Ю. Козлова предлагает выполнить два–три упражнения на дыхание для снятия излишнего возбуждения. Эти упражнения несут тройной эффект: во-первых, действуют успокаивающе на центральную нервную систему; во-вторых, в результате упражнений у детей осуществляется правильная постановка дыхания, что позволяет учащимся эффективно выполнять двигательные действия, в-третьих, происходит оздоровительный эффект упражнений [72, с. 149].

Эффективное воздействие дыхательных упражнений, влияющих на психоэмоциональное состояние учащихся, изучается в экспериментальных исследованиях:

- 1) дыхательная гимнастика, удачно сочетающая в себе тренировку дыхания и опорно-двигательного аппарата [54, с. 44];
- 2) фазы отдыха между упражнениями, заполненные простыми ритмичными движениями (хлопки, пружинки, постукивания, пер [15, с. 24];

3) дыхание по методу К. П. Бутейко [27, с. 113];

4) «дыхание с сопротивлением» – упражнения удлинённого выдоха через трубку, погружённую в воду [116, с. 117].

Разработанная методика дыхательной гимнастики рассчитана на два учебных полугодия ежедневных занятий по 15–35 минут в режиме продлённого дня для младших школьников и состоит из четырёх этапов [62, с. 55].

В этом случае физическая культура традиционно рассматривается как средство физического совершенствования человека. Замечено, что физическая нагрузка и дыхательные упражнения влияют на психические функции человека. Точечное планирование физической нагрузки по интенсивности и продолжительности улучшают психические процессы, состояния и свойства учащихся [16, с. 123].

Использование внешнего дыхания во время выполнения физического упражнения, как считают Ю.А. Копылов [77], И.В. Коротенко [76], В.В. Крымская [81], С.В. Кузнецова [84], Н.В. Литвиненко [90], В.В. Мякотных [108], Н.Ю. Никифорова [111], Е.В. Осипенко [116], привлекает внимание специалистов в области физической культуры, так как внешнее дыхание является единственной вегетативной функцией, которая поддается произвольной регуляции.

Это даёт возможность целенаправленно воздействовать на дыхательную функцию, а также на другие системы организма, так как кислород и углекислый газ являются основными константами внутренней среды, регулирующими работу всего организма, в первую очередь, сердечно-сосудистой и нервной систем. Из всех систем и функций организма дыхательная функция – это единственная

функция, которая поддается развитию и совершенствованию за счёт срочной и кумулятивной адаптации к физическим нагрузкам в зависимости от объёма и интенсивности выполнения [118, с. 26].

В связи с обоснованным влиянием дыхательных упражнений на развитие систем и функций А.А. Передельский дал экспериментальную оценку эффективности занятий комплексной дыхательной гимнастикой с целью повышения функциональных возможностей организма. Ученый считает, что функции внешнего дыхания необходимо рассматривать как актуальное направление современной системы физического воспитания [120; 121].

О положительном влиянии физической культуры на личность – А.М. Кузьмин считает главной составляющей парадигмы образования при переходе от концепции приобретения знаний, умений и навыков, необходимых для деятельности в определенных типовых стандартных условиях, заданных квалификационной характеристикой, к концепции образования развивающей личности [82; 83].

И.В. Манжелей предполагает достижение такого уровня профессиональной компетентности, который позволит эффективно действовать в любых (в том числе и экстремальных) условиях, гарантируя приоритетное развитие интеллекта на основе синтеза принципов фундаментальности, индивидуализации, прикладной направленности физкультурного образования [97; 98].

В улучшении системы физического воспитания в младшем звене общеобразовательной школы педагоги предлагают:

- поэтапное сокращение урочных и увеличение внеурочно-групповых форм проведения занятий в учебно-тренировочной группе [43, с. 18];

- в начальных классах все уроки физической культуры проводятся в урочное время и представляют базовый и вариативный компоненты [48, с. 21].

- использование лично ориентированного подхода в выборе школьниками и родителями учебных программ с различной вариативной направленностью [93, с. 39];

- использование базовой части программ в освоении основных разделов в самореализации двигательной активности [92, с. 121];

- в начальных классах два урока проводит учитель физической культуры, один урок – тренер [104, с. 77];

- для детей с отклонениями в состоянии здоровья предлагается программа индивидуально-группового развития, включающая объединение учащихся в разновозрастные группы и коррекционную направленность учебно-воспитательного процесса, сочетающую доступные виды двигательной активности [128, с. 84].

Повышение эффективности внеурочной физкультурно-спортивной деятельности многие авторы осуществляют через следующие виды деятельности:

- викторины, конкурсы, олимпиады [39, с. 5];

- проведение занятий для ослабленных детей специальной медицинской группы [74, с. 44];

- использование диагностики на занятиях с учащимися [75, с. 38];

- сбалансированное питание [78, с. 23];

- планирование массовых спортивно-оздоровительных мероприятий для школьников [40, с. 97];
- создание системы психолого-педагогического сопровождения [191, с. 12];
- формирование у школьников социально значимых ценностей [190, с. 204];
- взаимодействие родителей и детей в двигательной активности, с приглашением специалистов [189, с. 77];
- ежемесячные спортивно-оздоровительные мероприятия [170, с. 33];
- целенаправленное воздействие на культуру здоровья родителей через детей [168, с. 331];
- воздействие на мотивационно-эмоциональные процессы учащихся [41, с. 85];
- развитие самостоятельности в двигательной деятельности в воспитании волевого качества личности [42, с. 77];
- проведение занятий по интересам во внеурочное время [81, с. 17-18].

Нельзя не согласиться и с В.П. Яковлевым в том, что воздействие соревновательных упражнений и подвижных игр позволяет комплексно воспитывать широкий диапазон физических качеств, например, динамическую силу, прыжковую выносливость, гибкость, ловкость и т.д. [187, с. 52].

Е.Д. Митусова подчеркивает, что воспитательная направленность внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности проявляется в воспитании морально-волевых качеств, которые формируются в условиях значительных физических и эмоциональных напряжений [105, с. 121]. Ю.М. Николаев отмечает, что роль соревновательных,

игровых упражнений возрастает тогда, когда они тесно связаны с учебным материалом и это способствует более быстрому усвоению [112; 113].

Имеются многочисленные данные, которые позволяют говорить, что целенаправленная игровая активность предоставляет широкие возможности для её рационального использования в решении поставленных задач, в том случае, если внимание детей будет концентрироваться на укреплении физического здоровья, развитии интеллекта и воспитательных моментах игры [44; 49; 85; 86; 89; 91; 94; 99; 100; 102; 111; 115; 119].

Подвижные игры в своей совокупности включают все виды свойственных человеку движений: ходьба, бег, прыжки, борьба, лазанье, метание, бросание и ловля предмета, упражнения с предметами, и являются самым универсальным средством физического воспитания детей [122; 124; 126; 127; 129].

М.А. Максимов полагает, что игровая деятельность не только развивает и укрепляет основные группы мышц, но и повышает эмоциональное состояние, активизирует внимание учащихся, а главное – помогает значительно быстрее выполнять большие объёмы физической нагрузки. Построение и перестроения в подвижных играх, размещение и перемещение играющих в процессе игры имеют большое значение [95, с. 110].

Методика проведения подвижных игр с оздоровительной направленностью хотя и подчиняется общим требованиям, но все же имеет и свою формирующую специфику. Проведение игр на реализацию оздоровительных

задач содействует одновременно не только росту и развитию систем и функций растущего организма, но и решению образовательных и воспитательных задач [106, с. 87].

Научно-теоретические источники подтверждают то, что движение является физиологической потребностью человека. Потребность в движении заложена в его генетической программе. Определенные двигательные акты обладают способностью вызывать специфические психические состояния, снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность [107; 131; 133; 136; 137; 138; 139].

Ученые изучали положительное влияние физических нагрузок, опираясь, в частности, на положение «в здоровом теле – здоровый дух». Эти исследования в основном были направлены на изучение состояния тревоги и депрессии в области физической культуры и спорта [96; 101; 102; 103; 140; 143; 144; 145].

Наиболее действенный результат, доказывающий эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, выявлен А.А. Синяевой. Она отмечает, что у испытуемых, занимавшихся физическими нагрузками, наблюдалось снижение уровня депрессии в отличие от «пассивных» испытуемых [153, с. 17-18].

В проведенной работе Н.В. Третьяковым было установлено, что группа выполняла упражнения со средней интенсивностью физической нагрузки, аэробной направленности и получила положительные результаты в снижении напряженности [171, с. 176].

Положительное влияние физической культуры и спорта отмечено и в других исследованиях, где такие занятия являются мощным регулятором психических состояний и коррекции психологического благополучия как необходимого условия полноценной здоровой жизни [141; 155; 157].

В рассмотрении теории отражения и психофизиологии эмоций П.В. Симонов отмечает, что особое значение имеет психическая устойчивость как интегративное качество личности в сочетании с воспитанием эмоциональных, волевых и нравственных компонентов психической деятельности. Психическая устойчивость способствует успешному решению задач в напряженной обстановке, без значительного отрицательного влияния последней на самочувствие и дальнейшую работоспособность младших школьников [152, с. 78–79].

При этом психическая устойчивость формируется и развивается под влиянием социальной среды и воспитания, а готовность к повышению этого качества личности является ключевой компетентностью [154, с. 32–33]. Одним из характерных признаков процесса адаптации ребенка к социальной среде ученые ВНИИФК В.А. Левандо, И.Ф. Чекирда, Л.А. Калинин видят: «В увеличении общей двигательной активности и способности самостоятельно удерживать вертикальное тело» [87, с. 65]. Ученые обобщают мысль о том, что бытовые нагрузки недостаточны для общего гармоничного развития личности, и человечеством предложены комплексы двигательных нагрузок, усиливающих процессы адаптации организма.

Таким образом, снижение психической напряженности в фрустрирующих ситуациях в адаптационный период обучения младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности в значительной степени зависит от эмоциональной устойчивости и зрелости личности. Современная система образования не в полной мере использует возможности физкультурно-оздоровительной деятельности в процессе социальной, образовательной, физиологической и психологической адаптации в личностном развитии детей школьного возраста. Вместе с тем физкультурно-спортивная и оздоровительная деятельность имеют колоссальные педагогические и психологические возможности, связанные с развитием учащихся начальной школы.

Получено подтверждение эффективности внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности в использовании педагогических средств, методов, методических приемов, форм организации занятий, физической нагрузки, учета индивидуальных особенностей занимающихся в период адаптационного процесса.

Исходя из изложенного выше, можно утверждать, что общеобразовательным школам необходимо системно использовать внеклассную физкультурно-оздоровительную деятельность, направленную на улучшение адаптационного процесса и образовательной деятельности младших школьников. Это и есть одна из возможностей эффективного использования средств физической культуры для коррекции настроения в реализации психологических возможностей в адаптационный период обучения, необходимых для укрепления социального благополучия, физического

здоровья, способствующих формированию гармонично развитой личности в условиях общеобразовательных школ.

Применение адаптационной теории (стресс) в образовательном процессе окажет положительное влияние на совершенствование систем и функций младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности. Теория адаптации раскрывает законы и закономерности адаптационного процесса в преодолении психической напряженности в формировании целенаправленных приспособительных возможностей младших школьников в процессе обучения в условиях общеобразовательной школы. Анализ теории адаптации и адаптационного синдрома (стресса), сделанный из научно-методической литературы позволит понять механизмы снижения психической напряженности в фрустрирующих ситуациях у младших школьников в адаптационный период обучения.

Интерес к проблеме исследования обусловлен увеличением публикаций, посвященных исследованию механизмов срочной и долговременной адаптации в различных педагогических направлениях [21; 25; 26; 28; 29].

В настоящее время образовательная деятельность испытывает затруднения в снижении психической напряженности в фрустрирующих ситуациях адаптационного периода обучения младших школьников.

Адаптационные процессы младших школьников изучаются с различных сторон их развития, включая внутреннюю и внешнюю среду обитания, в целях улучшения целостного адаптационного и образовательного процесса [2, с. 19].

У младших школьников адаптационный процесс на начальном этапе обучения является одним из напряженных в приспособлении к условиям общеобразовательной школы. Обусловлено это рядом факторов: интенсификацией учебной нагрузки, низкой социальной и образовательной адаптацией, низким уровнем физической и психической подготовленности к обучению, повышенным уровнем заболеваемости [3, с. 57].

Это вызывает чрезмерную психическую напряженность с внутренней стороны систем и функций организма, что создает дополнительную фрустрационную напряженность не только на уровне функционального состояния, но и на уровне внешнего адаптационного приспособления к процессу обучения.

Под фрустрацией мы понимаем психическое состояние, которое возникает вследствие реальной или выраженной помехи, препятствующей достижению поставленной цели в период начального обучения [151, с. 196].

С.А. Ткаченко установил существующую взаимосвязь между внутренними и внешними процессами адаптации, которая опирается на законы, закономерности, положения адаптационного процесса и на законы, закономерности, положения теории и методики физической культуры, спортивной тренировки в снижении психической напряженности младших школьников [169, с. 64].

Приспособительные адаптационные процессы младших школьников рассмотрим через теорию и методику физической культуры с использованием средств, методов, методических приемов, физической нагрузки, общепедагогических

и специальных принципов подготовки в снижении фрустрационной напряженности адаптационного периода обучения.

Под **адаптацией** младших школьников мы понимаем способность учащихся начальных классов приспосабливаться к условиям окружающей среды под воздействием внешних и внутренних факторов процесса обучения.

В теории адаптации Н.А. Фомин выделяет генотипический и фенотипический типы адаптации. В генотипическом типе адаптации рассматриваются приспособительные процессы на уровне внутренних приспособительных процессов к условиям внешней среды в течение длительного времени. В фенотипической адаптации рассматриваются приспособительные процессы внешней стороны [177, с. 223]. В нашем случае мы изучаем снижение психической напряженности во фрустрирующих ситуациях адаптационного процесса у младших школьников под воздействием фактора обучения.

В.Н. Платонов адаптационный процесс рассматривает и как процесс, и как результат деятельности в следующем понимании: адаптация используется для обозначения процесса, в котором организм приспособляется к факторам внешней или внутренней среды; а под результатом понимает полное приспособление между организмом и средой [134, с. 9].

В изучении жизнедеятельности младших школьников адаптационный процесс охватывает различные его стороны от рождения до приспособления к различным процессам семейного, дошкольного, школьного воспитания,

включая психические состояния, свойства, процессы, развитие физических качеств. Адаптационный процесс в период обучения младших школьников отличается от других адаптационных процессов тем, что он совпадает с первым напряженным кризисом семи лет. Это первый жизненный кризис в развитии личности, который является одним из самых напряженных кризисов в развитии детей.

На каждом этапе функционального развития младший школьник адаптируется по-разному к кризисным периодам, и от того, как будет проходить адаптация, и будет зависеть напряженность адаптационного процесса. Проявление психической напряженности во многом зависит от развития сенсорной системы, эмоционально-чувственных, познавательных процессов, которые влияют на психическое, функциональное состояние в формировании двигательных действий [5, с. 224].

Изучение психической напряженности в период адаптации младших школьников к школе больше всего связываем с процессом, а не с результатом деятельности адаптационного процесса. Достигается процесс и результат деятельности в адаптационный период за счет высокого уровня адаптированности и отсутствия психической напряженности младших школьников, что сопутствует успешной готовности к обучению.

Удержание и развитие адаптационных действий у младших школьников в физкультурно-оздоровительной деятельности связываем с приспособлением функциональных систем организма в ответ на неблагоприятные фрустрирующие ситуации в процессе обучения.

В своём исследовании Г.Ф. Агеева отмечает, что напряженные фрустрирующие ситуации, сопровождающие продолжительное время адаптационный процесс, формируют отрицательные личностные качества и не создают благоприятных предпосылок для дальнейшего формирования срочной адаптации у младших школьников [4, с. 92]. В преодолении проблемной ситуации педагогического процесса необходим поиск эффективности во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности, снижения психической напряженности в фрустрирующих ситуациях у младших школьников. Высокий уровень психической напряженности у младших школьников в период адаптационного процесса приводит к ухудшению здоровья, снижению физической подготовленности. Это сказывается на психофизиологическом развитии младших школьников.

Младший школьник, имеющий низкий уровень адаптации при повышенном уровне психического напряжения фрустрирующих ситуаций, с трудом справляется с образовательными, оздоровительными, воспитательными задачами, которые в последующем провоцируют сбой в работе функциональной и психологической систем, приводящих к дезадаптации [33, с. 18].

В этом случае в преодолении дезадаптационных процессов необходимо формировать устойчивый механизм срочной адаптации в физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием средств, методов, физических упражнений, физической нагрузки, форм организации занятий. Это является важным педагогическим условием не только в снижении психической напряженности

фрустрирующих ситуаций, но и в повышении адаптационного процесса. Объясняем это тем, что при улучшении психоэмоционального и функционального состояния младших школьников закладывается прочная фундаментальная основа для формирования срочной и долговременной адаптации.

Согласно результатам исследования Е.В. Адрова проведение физкультурно-оздоровительных занятий системно, целенаправленно и последовательно закладывает основу для формирования долговременной адаптации. На этапе формирования срочной адаптации для её успешной реализации в двигательном действии, воспитании физических качеств с использованием средств, методов, физических упражнений, форм организации занятий необходимо в меньшей степени допускать вариативность, а в большей степени формировать стабильность в развитии [6, с. 12].

Завершение механизма срочной адаптацией определяется проявлением несформированностью двигательных качеств в виде стабильности, устойчивости, экономичности, рациональности в работе систем и функций, а также повышением напряженности функциональных состояний и снижением психической напряженности в фрустрирующих ситуациях [10, с. 12].

Н.А. Ананьева, Ю. А. Янпольская отмечают, что формирование вариативности как основного двигательного качества, результата и процесса долговременной адаптации предусматривает отсутствие психической напряженности в работе систем и функций организма. Процесс долговременной адаптации поддерживает сохранение, развитие

психических и функциональных систем без каких-либо значительных изменений, колебаний, приводящих к совершенствованию результата деятельности в снижении психической напряженности в фрустрирующих ситуациях адаптационного периода обучения школьников [8, с. 23].

Адаптация в период обучения младших школьников сочетается и дополняется термином «стресс», который отражает механизмы психического напряжения систем и функций, проявляющихся под воздействием внешней стороны и воспринимающихся как неблагоприятная или благоприятная ситуация для личности в период её развития.

Термин «стресс» впервые обосновал и изучил Г. Селье. Ученый представил фазы стресса в виде адаптивной и разрушающей функции. Проявление стресса в адаптивной функции взаимосвязано с первой фазой – «тревога», в которой активизируются все системы и функции для преодоления возникшей напряженной фрустрирующей ситуации или существенного раздражителя, что активизирует все системы и функции, а разрушающая функция связана с длительным воздействием напряженной фрустрирующей ситуации, переходящая во вторую фазу «стресса», и если во второй фазе стресса младших школьников не справился с напряженной фрустрирующей ситуацией, тогда она переходит в третью фазу – «дистресс» или истощение [142, с. 18].

Насколько будет заложена фундаментальная основа для развития функционального и психического состояния, настолько будет устойчив младший школьник к противостоянию второй и третьей фазе, особенно в снижении

психической напряженности фрустрирующей ситуации в обучении.

Изучая приспособление организма к изменяющимся условиям внешней среды, канадский физиолог Г. Селье установил закономерность приспособления систем и функций от направленности и силы раздражителя. Г. Селье показал, что в условиях разнообразных неблагоприятных воздействий (холод, усталость, напряженность, унижение, раздражительность) включаются механизмы, не связанные со специальным воздействием, вызывающие комплекс неспецифических психологических, физиологических проявлений. [142, с. 65]. Г. Селье обосновал теорию об общем адаптационном синдроме, направленную на поддержание нормальных условий жизнедеятельности в условиях внешней среды.

Если у младших школьников в период срочной адаптации не снижать психическую напряженность в фрустрирующих ситуациях, то адаптационный период затянется на более продолжительное время: сформирует отрицательные качества в поведении; снизит функциональные возможности; создаст слабые условнорефлекторные связи между системами и функциями. На примере адаптивной и разрушающей фаз стресса можно прогнозировать, что с младшими школьниками может произойти в последующем, если адаптационным процессом не управлять, не снижать в нем психическую напряженность.

В адаптационном процессе Ю. Я. Горбунов выделяет три стадии возникновения психического перенапряжения:

– нервозность, признаками которой являются капризность, неустойчивость настроения, внутренняя

(сдерживаемая) раздражительность, возникновение неприятных, иногда болезненных ощущений в мышцах, внутренних органах и пр.;

- стеничность - проявляется в нарастающей несдерживаемой раздражительности, эмоциональной неустойчивости, повышенной возбудимости, беспокойстве, напряженном ожидании неприятностей;

- астеничность - выражается в общем депрессивном состоянии (т.е. подавленности, угнетенности, заторможенности, пассивности, снижении общего тонуса и мотивации деятельности, отсутствии привычных желаний), а также тревожности (т.е. нарушении внутреннего психологического комфорта, переживании сильного беспокойства или страха), неуверенности в своих силах, высокой ранимости, сензитивности [47, с. 27].

Более высокий уровень адаптированности младших школьников к обучению, на наш взгляд, будет зависеть от сформированности механизма долговременной адаптации в физкультурно-оздоровительной деятельности. Формирование срочной адаптации отражает лишь процесс неадаптированной деятельности, в котором развиваются еще не сформировавшиеся устойчивые условнорефлекторные связи в снижении психической напряженности в фрустрирующих ситуациях и в повышении функциональных психических состояний.

Можно эффективно и целенаправленно снижать психическую напряженность фрустрирующих ситуаций в адаптационный период обучения в физкультурно-оздоровительной деятельности только на основе сформированного

механизма долговременной адаптации через различные средства, методы, физическую нагрузку, формы организации занятий, создающие высокий потенциал психоэмоциональной устойчивости.

Долговременная адаптация создает благоприятный потенциал в снижении психической напряженности фрустрирующих ситуаций в адаптационный период обучения у младших школьников за счет автоматизированной работы всех систем и функций организма. Двигательные действия выполняются под частичным сознательным контролем, что освобождает дополнительное напряжение за контролем движения.

Таким образом, чем более автоматизировано двигательное действие, тем менее всего оно вызывает в поведении психическую напряженность, так как существует взаимосвязь между двигательным действием и состоянием фрустрации.

Снижение психической напряженности фрустрирующих ситуаций в адаптационный период обучения младших школьников физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях долговременной адаптации осуществляется более эффективно, чем при срочной адаптации, и происходит это за счет экономичности двигательных действий в работе систем и функций на уровне целостного организма [52, с. 21].

Можно полагать, что срочная адаптация тесно взаимосвязана с тотальным и телесным охватом лишних движений, воздействий на системы и функции, соответственно и высоким напряжением, длительным восстановительным

процессом. Долговременная адаптация связана только с региональным или локальным телесным взаимодействием, которое сопровождается незначительной величиной охвата психической напряженности и быстрым восстановительным процессом. Различие между долговременной и срочной адаптацией обусловлено частичной величиной раздражителя. При срочной адаптации присутствует тотальная величина воздействующих раздражителей, которые превышают порог потенциала возникшей психической напряженности во фрустрирующих ситуациях обучения, воспитания физических качеств и формирования знаний.

Срочные адаптационные реакции В.Н. Платонов делит на **три стадии**.

Первая стадия связана с активизацией деятельности различных компонентов функциональной системы, обеспечивающей выполнение заданной работы. Это выражается в резком увеличении ЧСС, уровнях вентиляции легких, потребления кислорода, накопления лактата в крови и др.

Вторая стадия наступает, когда деятельность функциональной системы протекает при стабильных характеристиках основных параметров ее обеспечения, в так называемом устойчивом состоянии.

Третья стадия характеризуется нарушением установившегося баланса между запросом и его удовлетворением в силу утомления нервных центров, обеспечивающих регуляцию движений, и исчерпанием углеводных ресурсов организма. Излишне частое предъявление организму требований, связанных с переходом в третью стадию срочной

адаптации, может неблагоприятно повлиять на темпы формирования долговременной адаптации, привести к перенапряжению функциональной системы [132, с. 59].

Это подтверждается тем, что для большинства школьников становятся неинтересными уроки физической культуры и физические нагрузки: наблюдается снижение их двигательной активности с одной стороны, и ухудшение психофизического состояния – с другой стороны [185, с. 32].

В третьей стадии срочной адаптации отмечается нарушение установившегося баланса между запросом и его удовлетворением в силу утомления нервных центров видим в том, что осуществляется недостаточный педагогический контроль за функциональным состоянием во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это, с одной стороны, приводит к перенапряжению, переутомлению младших школьников, а с другой – способствует истощению систем и функций их организма. При этом теряется легкость и быстрота выполнения техники физического упражнения, младший школьник утомлен в связи с неадекватными физическими нагрузками, не проявляет инициативы в регулировании физической нагрузки, а только выполняет строгие действия образовательного процесса.

На наш взгляд, отсутствие индивидуальных критериев педагогического контроля со стороны учителя физической культуры приводит к перенапряжению младших школьников, т.е. к истощению всех функций и систем организма, повышает психическое напряжение, увеличивает неоправданно адаптационный процесс обучения. Такой

методологический подход имеет место и во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности [151, с. 195].

Возникновение третьей фазы истощения, согласно теории Г. Селье, следует рассматривать как процесс нарушения саморегуляции гормонов, приводящего к деструктивным процессам в организме. В поддержании общения решающую роль играет психическая адаптация, поддерживающая психический гомеостаз во взаимодействии индивидуума с внешней и внутренней средой [142, с. 14]. Эффективность рассматриваемых стадий заключается в том, что человек взаимосвязан с окружающей средой, и имеет при этом высокую адаптационную возможность [148, с. 48].

Под фазой **дезадаптации** понимается нарушение приспособительных процессов. На поведенческом уровне психологический дискомфорт личности проявляется в агрессивных действиях или в виде чрезмерной застенчивости, депрессии, приводящих к повышению уровня фрустрационной и эмоциональной напряженности, к ухудшению взаимодействия с окружающей средой [80, с. 26]. Таким образом, завершенность срочной адаптации можно определять с помощью тестирования в оценке адаптационного процесса и критерием здоровья.

Формирование долговременных адаптационных реакций в системах и функциях В.Н. Платонов определяет **четырьмя стадиями**.

Первая стадия связана с систематической мобилизацией функциональных ресурсов организма спортсмена в процессе выполнения тренировочных программ определенной направленности, с целью стимуляции механизмов

долговременной адаптации на основе суммирования эффектов многократно повторяющейся срочной адаптации.

Во второй стадии на фоне планомерно возрастающих и систематически повторяющихся нагрузок происходит интенсивное протекание структурных и функциональных преобразований в органах и тканях соответствующей функциональной системы. В конце этой стадии наблюдаются необходимая гипертрофия органов, слаженность деятельности различных звеньев и механизмов, обеспечивающих эффективную деятельность функциональной системы в новых условиях.

Третью стадию отличает устойчивая долговременная адаптация, выражающаяся в наличии необходимого резерва для обеспечения нового уровня функционирования системы, стабильности функциональных структур, тесной взаимосвязи регуляторных и исполнительных органов.

Четвертая стадия наступает при нерационально построенной, обычно излишне напряженной тренировке, неполноценном питании и восстановлении и характеризуется перенапряжением и изнашиванием отдельных компонентов функциональной системы [134, с. 12–13].

Эффективная физкультурно-оздоровительная деятельность в снижении психической напряженности фрустрирующих ситуаций младших школьников предусматривает реализацию трех адаптационных стадий. Возникновение четвертой адаптационной стадии свидетельствует о существенном адаптационном срыве, связанном с повышением психической напряженности фрустрирующих ситуаций младших школьников, приводящих к срыву

и адаптационные процессы. Адаптационный процесс предусматривает адаптационные стадии во всех системах и функциях организма.

Долговременный процесс в физкультурно-оздоровительной деятельности будет осуществляться более эффективно, если будут использоваться соответствующие адаптационной проблеме стандартные, строго регламентированные средства, методы, методические приемы, физическая нагрузка, формы организации занятий физической культурой. В этом случае адаптация будет иметь конструктивную направленность, а если будет неэффективное использование адаптационных компонентов (средств, методов, методических приемов, форм организации занятий, физической нагрузки и т.д.) физической культурой, то сформируется деструктивная направленность адаптационного процесса в снижении психической напряженности во фрустрирующих ситуациях у младших школьников.

Анализ научно-теоретической литературы показал, что наиболее эффективное воздействие осуществляет целенаправленная срочная и долговременная адаптация в снижении психической напряженности фрустрирующих ситуаций в адаптационный период обучения младших школьников в применении восстанавливающей, поддерживающей и развивающей нагрузки в аэробном режиме. Роль срочной адаптации оказывается более действенной, чем долговременная адаптация в снижении психической напряженности фрустрирующих ситуаций в адаптационный период обучения младших школьников. Отсюда следует, что срочная адаптация в условиях внеклассной

физкультурно-оздоровительной деятельности создает более благоприятные и менее напряженные условия в реализации компонентов физической нагрузки, где доминирует восстанавливающий и поддерживающий, а не развивающий режим.

Долговременная адаптация предусматривает использование развивающих нагрузок в большей мере, чем срочная адаптация, а развивающие нагрузки, как правило, связаны с существенной перестройкой систем и функций организма, которые не проходят бесследно, без повышенного психического напряжения. В последующем эффект долговременной адаптации, конечно, скажется значительно, оказывая влияние на рациональную деятельность систем и функций, но уже только на младших школьников экспериментальной группы, которые будут учиться в среднем и в старшем звене общеобразовательной школы, занимаясь внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельностью. В рамках нашего исследования и обоснования проблемы она будет проходить только в условиях границ срочной адаптации (в течение учебного года). Это и есть то время, которое необходимо для её завершения.

Формирование срочной и долговременной адаптации не может проходить без учета индивидуально-личностных свойств, качеств, состояний в снижении психической напряженности фрустрирующих ситуаций в адаптационный период обучения младших школьников в условиях внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности. В целях эффективной реализации адаптационного процесса необходима дифференциация младших

школьников на действенные типы в преодолении проблемы исследования.

Наиболее эффективную типологию в улучшении срочной и долговременной адаптации предлагает В.Н. Платонов. Эту типологию можно использовать при формировании различных адаптационных процессов, дифференцируя в нашем случае младших школьников на три типа.

Первый тип («спринтер») – способен проявлять мощные физиологические реакции с высокой степенью надежности в ответ на значительные, но кратковременные колебания факторов внешней среды. Однако высокий уровень надежности может поддерживаться относительно короткий срок. Феногенетические свойства «спринтеров» мало приспособлены к выдерживанию длительных нагрузок невысокой интенсивности.

Второй тип («стайер») феногенетически менее приспособлен к перенесению мощных и кратковременных нагрузок. Однако после относительно непродолжительного периода адаптации младшие школьники этого типа способны выдерживать равномерные нагрузки в течение длительного времени в неадекватных условиях. Каждый из этих типов характеризуется выраженными антропометрическими и морфофункциональными различиями.

Третий тип («промежуточный»), обозначающий адаптационные возможности между «спринтерами» и «стайерами». Промежуточные конституциональные типы во многом определяют рациональное построение тренировочного процесса, направленного на формирование эффективной срочной и долговременной адаптации [135, с. 7].

Выделенная В.Н. Платоновым [135, с. 8–9] конституциональная типология позволяет нам дифференцированно подходить к решению педагогических задач, использованию индивидуального подхода в применении компонентов физической культуры, снижающих психическую напряженность во фрустрирующих ситуациях адаптационного периода обучения младших школьников в условиях внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности. Обусловлено это тем, что системы и функции с внешней и внутренней сторон у разных типологических групп проявляются по-разному.

Деление младших школьников на различные конституциональные типы групп в условиях внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности позволяет без напряжения использовать средства, методы, методические приемы, физическую нагрузку, форму организации занятий с младшими школьниками. При этом исключается напряженность воздействия компонентов физической культуры в момент формирования срочной и долговременной адаптации.

Поддержание адаптационного процесса восстанавливающей и поддерживающей физической нагрузкой является наиболее предпочтительным для младших школьников, чем использование развивающей анаэробной нагрузки во время формирования срочной адаптации.

Наша точка зрения совпадает с мнением ряда ученых [7; 8; 10] о том, что неоптимальные физические нагрузки в момент формирования срочной и долговременной адаптации могут привести младших школьников

к отрицательным последствиям, связанным с преждевременным износом систем и функций ещё не сформированной системы организма, снижением иммунитета.

В.К. Бальсевич полагает, что функциональная амортизация функциональной системы может быть связана с применением физических нагрузок, превышающих индивидуальный порог адаптационных возможностей срочной и долговременной адаптации младших школьников [17, с. 34]. В своей работе мы придерживаемся того мнения, что использование неоптимальной физической нагрузки отрицательно сказывается на формировании срочной и долговременной адаптации младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

В целях улучшения адаптационного процесса в младшем звене общеобразовательной школы С.Ю. Щетинина предлагает:

- возможность выбора вида двигательной активности в зависимости от интересов младших школьников, физических способностей, возможностей дальнейшего совершенствования себя в избранном виде спорта или в двигательной активности;

- интегрированное воздействие воспитывающей физкультурно-спортивной среды в организации урочных и внеурочных форм занятий [185, с. 29].

В заключение отметим, что влияние различных видов адаптации (срочной и долговременной) на приспособительные возможности систем и функций организма младших школьников в условиях физкультурно-спортивной деятельности, проявляющихся по-разному и зависящих

от напряженности адаптационной ситуации зависит, от адаптационных возможностей.

Влияние адаптации в процессе физкультурно-спортивной деятельности рассматривалось только с положительной стороны, а отрицательная сторона адаптации почему-то умалчивалась, оставалась за чертой понимания. «Плюсы» и «минусы» есть в любом адаптационном процессе. «Плюс» адаптационного процесса известен – это приспособление.

Оздоровительное влияние физкультурно-спортивной деятельности на младших школьников во многом зависит от формирования срочной и долговременной адаптации. Срочная и долговременная адаптация в большей степени связаны с приспособительными возможностями систем и функций организма к физкультурно-спортивной деятельности, которые проявляются по-разному и зависят от напряженности адаптационной ситуации, от адаптационных возможностей младших школьников.

Адаптационные возможности младших школьников в меньшей степени напряженно проявляются в физкультурно-оздоровительной деятельности, если это краткосрочная адаптация и более напряженно, если это долговременная адаптация. Прежде чем рассматривать далее влияние адаптационного процесса на младших школьников, дадим определение адаптационным возможностям. **Адаптационные возможности** – это индивидуальные возможности, которые необходимы для защиты систем и функций организма от неблагоприятных факторов, воздействующих со стороны внешней и внутренней среды.

У младших школьников адаптационные возможности различные по уровню проявления и ограничены природными особенностями. Рассмотрим влияние адаптации на младших школьников с позиции внешних и внутренних факторов приспособления к физкультурно-спортивной деятельности.

К **внешним факторам** адаптации отнесем: погодные условия, высокое или низкое атмосферное давление, электромагнитное излучение, солнечное воздействие, физическую нагрузку, учебную нагрузку, психическую нагрузку в учебной деятельности и т.д. Прежде чем рассматривать отрицательную сторону адаптационного процесса, дадим определение понятию «адаптационное истощение».

Адаптационное истощение – это постепенное снижение функциональных возможностей систем и функций организма, иммунной системы в противостоянии неблагоприятным адаптационным факторам внешней и внутренней среды в физкультурно-спортивной деятельности. Адаптационное истощение отмечается у младших школьников в процессе адаптации к физкультурно-спортивной деятельности. Адаптационное истощение у младших школьников связываем с психическим напряжением, которое обусловлено низким уровнем двигательной и физической подготовленности, а также отсутствием психической готовности к физкультурно-спортивной деятельности.

К **внутренним факторам** адаптации отнесем ответные реакции систем и функций организма на воздействие внешних адаптационных процессов: изменение артериального давления, увеличение частоты сердечных сокращений,

выделение адреналина в кровь, накопление недоокисленных продуктов в системах и функциях младших школьников, которые требуют колоссальных энергетических затрат в преодолении возникших трудностей адаптационного периода обучения.

Воздействие внешних факторов адаптации на внутренние происходит более напряженно в спортивной деятельности, нежели в физической, что приводит к более быстрому истощению систем и функций организма. По всей видимости, младшим школьникам в целях улучшения адаптационного процесса необходимо во внеклассной физкультурно-спортивной деятельности сначала развивать срочную адаптацию к физической деятельности, а в последующем и долговременную адаптацию к спортивной деятельности.

Адаптационный процесс с внутренней стороны способствует приспособлению систем и функций организма. Очень частые напряженные адаптационные возможности у младших школьников в спортивной деятельности приводят к заболеваемости, к снижению иммунитета и функциональной работоспособности. Адаптация напряженно сказывается не только во время приема пищи младшими школьниками, но и во время занятий спортивной деятельностью. По этой причине происходит неприятие пищи желудочно-кишечным трактом из-за отсутствия достаточной концентрации гормонов (пепсина, соляной кислоты), связанных с переработкой и расщеплением пищи, что нередко приводит к пищевому отравлению. Соответственно, постоянное выполнение напряженной физической нагрузки требует колоссального адаптационного напряжения в работе всех систем и функций организма.

С одной стороны, адаптация способствует улучшению приспособительных возможностей, а с другой стороны – снижает природные ресурсы, резервы и возможности младших школьников. Следовательно, часто встречающиеся напряженные адаптационные ситуации приводят к заболеваемости младших школьников.

В настоящее время спортивная деятельность требует напряжения в различных видах спорта, и притом весьма большого, соответственно велика и степень износа адаптационных возможностей, которые участвуют в этом процессе. Адаптационные возможности даны для жизни, а расходуются не по назначению в течение короткого времени напряженной спортивной деятельности. Вследствие выполнения высокоинтенсивной работы адаптационные возможности снижаются, соответственно ослабляется результативность спортивной деятельности, что сопровождается постепенным увеличением травм, приводит к износу различных систем и функций организма младших школьников.

Таким образом, в физкультурно-оздоровительной деятельности адаптационные процессы минимизируют износ систем и функций у младших школьников. Соответственно физкультурно-оздоровительная деятельность при выполнении физической нагрузки в большинстве случаев выполняет защитные функции при стечении различных неблагоприятных обстоятельств, нежели выполняемые высокие физические нагрузки в спортивной деятельности.

Напряженные адаптационные процессы в спортивной деятельности существенно изменяют органы и системы организма. Например, кардиолог поликлиники квалифицирует

сердце физкультурника в физкультурно-оздоровительной деятельности как здоровое, утолщений в левой и правой сторонах сердца не отмечается, а у занимающихся спортивной деятельностью – сердце нездоровое, имеет утолщение предсердия, желудочка, нередко ставится диагноз «инфаркт», хотя занимающийся прекрасно себя чувствует.

Адаптационные процессы предназначены для длительного поддержания здоровья. Частое злоупотребление адаптационным процессом в спортивной деятельности приводит к психофизиологической амортизации, сокращению продолжительности жизни. По этой причине адаптация в спортивной деятельности неблагоприятно сказывается не только в младшем возрасте, но и в старшем школьном возрасте. Напряженные адаптационные ситуации в спортивной деятельности приводят школьников к хроническим заболеваниям систем жизнедеятельности и функций организма, ухудшению спортивного результата, непродолжительной спортивной деятельности. Нами объясняется это с тем, что спортивная деятельность активно реализует «природный запас», снижает адаптационные возможности как резерв противостояния различным инфекционным заболеваниям в неблагоприятных ситуациях.

В физкультурно-оздоровительной деятельности у младших школьников адаптационные процессы имеют положительную оздоровительную направленность, деформация адаптационных возможностей не происходит так напряженно и выраженно, как в учебно-тренировочной работе. Это связано и с адаптационным процессом в учебно-тренировочной деятельности, который завершается

долговременной напряженной адаптацией на четвертый-пятый год, а в физкультурно-оздоровительной деятельности этот процесс осуществляется в течение одиннадцати лет обучения учащихся.

Поэтому адаптационный процесс у младших школьников по напряженности напоминает адаптационный процесс спортивной деятельности. В результате чего у младших школьников возникают фрустрирующие ситуации, стрессовые состояния, нервные расстройства различной направленности, приводящие к заболеваемости и психической напряженности. В процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью у младших школьников происходит минимизация напряженности в адаптационном процессе.

Таким образом, анализ теории адаптации и адаптационного синдрома показал, что внеклассная физкультурно-оздоровительная деятельность в общеобразовательной школе будет направлена на снижение психической напряженности в фрустрирующих ситуациях адаптационного периода обучения младших школьников. Внеклассная физкультурно-оздоровительная деятельность будет способствовать повышению психофизиологической устойчивости младших школьников к различным факторам психической напряженности в фрустрирующих ситуациях адаптационного периода обучения.

Обоснование внеклассной физкультурно-оздоровительной работы с позиции теории адаптации и адаптационного синдрома повысит не только адаптационный процесс, но и улучшит образовательную, оздоровительную, воспитательную функции младших школьников.

1.3. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на снижение психической напряженности у младших школьников в фрустрирующих ситуациях адаптационного периода обучения

Внеклассная физкультурно-оздоровительная деятельность оказывает позитивное воздействие на психическую регуляцию школьников и является саморегулирующейся деятельностью. Это означает, что внеклассная физкультурно-оздоровительная деятельность может устранять психологические и педагогические проблемы, с которыми сталкиваются младшие школьники в адаптационный период обучения.

Адаптационный период обучения у младших школьников вызывает большое количество стресс-факторов, которые способны вызвать психическую напряженность в фрустрирующих ситуациях обучения, приводящих к снижению эффективности адаптационного процесса [9, с. 208].

В адаптационном периоде необходимо формировать эмоциональную устойчивость под влиянием средств, методов, методических приемов, физической нагрузки, форм организации занятий, учитывая индивидуальные особенности младших школьников в условиях внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Для воспитания эмоциональной устойчивости в процессе адаптации младших школьников к обучению необходима эффективная концепция педагогического процесса, предусматривающая снижение психической напряженности,

стимулирующая личностное самовоспитание, развивающая «базовые» психические процессы и состояния [51, с. 19–20].

Проведенные экспериментальные исследования показали, что такая проблема существует у специалистов в планировании физической нагрузки, воспитании физических качеств, снижении психической напряженности в реализации принципа единства, постепенности и предельности в наращивании тренировочных и адаптационных нагрузок у школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности [151, с. 196].

Если в процессе обучения учитывается индивидуальная психическая напряженность, её динамика обучения двигательного действия, воспитания физических качеств и дается объективная оценка результатов тестирования в условиях уроков физической культуры, внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности, тогда, в целом, повышается качественная основа образовательного процесса в реализации воспитательной, развивающей и обучающей функции [13, с. 20].

Во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности физическая нагрузка иногда приближается к оптимальным объемам и интенсивности. При этом необходимо полагаться не только на психофизиологические процессы, но и следует учитывать природный фактор. Это будет способствовать оптимизационным процессам у школьников с различными типологическими свойствами в учебной деятельности [14, с. 44].

Учет внешнего природного фактора и внутреннего психофизиологического процесса у школьников будет

способствовать повышению эффективности образовательной деятельности. Изменение внешнего фактора приводит к изменению внутреннего фактора на клеточном уровне: различные отделы головного мозга повышают или понижают устойчивость условных рефлексов, функциональное состояние и познавательные процессы [36, с. 29].

Психофизиологические процессы у школьников с различными типологическими свойствами проявляются гетерохронно как при низком, так и при высоком атмосферном давлении, что указывает на неравномерность восстановительных процессов в учебной деятельности. При этом установлено, что наиболее неблагоприятное психофизиологическое состояние испытывают холерики в период низкого и высокого атмосферного давления. Особенно это касается холериков с низким уровнем функциональной подготовленности. При любом атмосферном давлении наиболее успешно будут решать образовательные задачи на уроках физической культуры сангвиники и флегматики с высоким уровнем функциональной подготовленности в ситуации стресса, так как в период высокого и низкого атмосферного давления они более миролюбивы, сдержанны и менее агрессивны, чем холерики и меланхолики [149, с. 52].

С этой целью был осуществлен теоретический поиск и проведена исследовательская работа, которая позволила обосновать эффективную модель С.Ю. Щетининой в совершенствовании системы физического воспитания в общеобразовательной школе. В основу её модели положены спортивно-ориентированная, лично ориентированная

и потребностно-мотивационная направленность физического воспитания школьников. Особенностью предложенной модели является системный подход к построению учебного процесса, координирующего общеразвивающую и спортивно-оздоровительную направленность физической культуры с учетом потребностно-мотивационной ориентации учащихся на физическое самосовершенствование [183, с. 28].

Е.А. Фонарева полагает, что необходимо создавать концептуальную модель личностно ориентированного физического воспитания школьников. В концепции она предлагает поэтапное уменьшение базового и увеличение вариативного компонента спортивно-оздоровительной направленности, показывает пути планового сокращения урочных и увеличение внеурочных форм проведения уроков физической культуры [178, с. 22].

В проведенном исследовании В.В. Карпухин обосновал планомерное поддержание эмоционального состояния, при котором поставленные задачи в процессе учебно-тренировочных занятий решаются с максимальной эффективностью путем использования педагогических приемов, способствующих повышению интереса в момент его спада, либо наоборот – снижению излишнего эмоционального напряжения [66, с. 20].

Суть и содержание методики С.Ю. Козлова заключается в создании положительного эмоционального состояния учащихся начальной школы. Это реализуется в исследовании при выполнении следующих условий:

- эмоциональное состояние учащихся будет поддерживаться на оптимальном уровне учителем физической культуры на протяжении урока;

- эмоциональное единство учителя с учащимися достигается с момента прихода в спортивный зал;
- во время проведения основной части урока физической культуры учитель активно управляет эмоциональным состоянием учащихся [71, с. 18–19].

Эмоциональное единство учителя и учащихся в образовательном процессе, как считает Э.А. Колидзе, развивается за счет выбора конкретного педагогического приема, который зависит от конкретной ситуации, класса и должен быть таким, чтобы за минимальный промежуток времени получить необходимый педагогический эффект [73, с. 38–39].

В снижении психической напряженности учащихся начальной школы при перевозбуждении С.Ю. Козлова предлагает выполнить два-три упражнения на дыхание для снятия излишнего возбуждения. Эти упражнения несут тройной эффект: во-первых, действуют успокаивающе на центральную нервную систему; во-вторых, в результате упражнений у детей осуществляется правильная постановка дыхания, что позволяет учащимся эффективно выполнять двигательные действия, в-третьих, происходит оздоровительный эффект упражнений [72, с. 149].

Эффективное воздействие дыхательных упражнений, влияющих на психоэмоциональное состояние учащихся, изучается в экспериментальных исследованиях:

1) дыхательная гимнастика, удачно сочетающая в себе тренировку дыхания и опорно-двигательного аппарата [54, с. 44];

2) фазы отдыха между упражнениями, заполненные простыми ритмичными движениями (хлопки, пружинки, постукивания) [15, с. 24];

3) дыхание по методу К. П. Бутейко [27, с. 113];

4) «дыхание с сопротивлением» – упражнения удлинённого выдоха через трубку, погружённую в воду [116, с. 117].

Разработанная методика дыхательной гимнастики рассчитана на два учебных полугодия ежедневных занятий по 15–35 минут в режиме продлённого дня для младших школьников и состоит из четырёх этапов [62, с. 55].

В этом случае физическая культура традиционно рассматривается как средство физического совершенствования человека. Замечено, что физическая нагрузка и дыхательные упражнения влияют на психические функции человека. Точечное планирование физической нагрузки по интенсивности и продолжительности улучшают психические процессы, состояния и свойства учащихся [16, с. 123].

Использование внешнего дыхания во время выполнения физического упражнения, как считают Ю.А. Копылов [77], И.В. Коротенко [76], В.В. Крымская [81], С.В. Кузнецова [84], Н.В. Литвиненко [90], В.В. Мякотных [108], Н.Ю. Никифорова [111], Е.В. Осипенко [116], привлекает внимание специалистов в области физической культуры, так как внешнее дыхание является единственной вегетативной функцией, которая поддается произвольной регуляции.

Это даёт возможность целенаправленно воздействовать на дыхательную функцию, а также на другие системы организма, так как кислород и углекислый газ являются основными константами внутренней среды, регулируемыми

работу всего организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и нервной систем. Из всех систем и функций организма дыхательная функция – это единственная функция, которая поддается развитию и совершенствованию за счёт срочной и кумулятивной адаптации к физическим нагрузкам в зависимости от объёма и интенсивности выполнения [118, с. 26].

В связи с обоснованным влиянием дыхательных упражнений на развитие систем и функций А.А. Передельский дал экспериментальную оценку эффективности занятий комплексной дыхательной гимнастикой с целью повышения функциональных возможностей организма. Ученый считает, что функции внешнего дыхания необходимо рассматривать как актуальное направление современной системы физического воспитания [120; 121].

Положительное влияние физической культуры на личность А.М. Кузьмин отмечает в парадигме образования при переходе от концепции приобретения знаний до концепции образования развивающей личности [82; 83].

И.В. Манжелей предполагает достижение такого уровня профессиональной компетентности, который позволит эффективно действовать в любых (в том числе и экстремальных) условиях, гарантируя приоритетное развитие интеллекта на основе синтеза принципов фундаментальности, индивидуализации, прикладной направленности физкультурного образования [97; 98].

В улучшении системы физического воспитания в младшем звене общеобразовательной школы ученые предлагают:

- поэтапное сокращение урочных и увеличение внеурочно-групповых форм проведения занятий в учебно-тренировочной группе [43, с. 18];

- в начальных классах все уроки физической культуры проводятся в урочное время и представляют базовый и вариативный компоненты [48, с. 21].

- использование лично ориентированного подхода в выборе школьниками и родителями учебных программ с различной направленностью [93, с. 39];

- использование базовой части программ в освоении основных разделов в самореализации двигательной активности [92, с. 121];

- в начальных классах два урока проводит учитель физической культуры, один урок – тренер [104, с. 77];

- для детей с отклонениями в состоянии здоровья предлагается программа индивидуально-группового развития, включающая объединение учащихся в разновозрастные группы и коррекционную направленность учебно-воспитательного процесса, сочетающую доступные виды двигательной активности [128, с. 84].

Повышение эффективности физкультурно-спортивной деятельности многие авторы осуществляют через следующие виды деятельности:

- викторины, конкурсы, олимпиады [39, с. 5];

- проведение занятий для ослабленных детей специальной медицинской группы [74, с. 44];

- использование диагностики на занятиях с учащимися [75, с. 38];

- сбалансированное питание [78, с. 23];

- планирование массовых спортивно-оздоровительных мероприятий для школьников [40, с. 97];
- создание системы психолого-педагогического сопровождения [191, с. 12];
- формирование у школьников социально значимых ценностей [190, с. 204];
- взаимодействие родителей и детей в двигательной активности, с приглашением специалистов [189, с. 77];
- ежемесячные спортивно-оздоровительные мероприятия [170, с. 33];
- целенаправленное воздействие на культуру здоровья родителей через детей [168, с. 331];
- воздействие на мотивационно-эмоциональные процессы учащихся [41, с. 85];
- развитие самостоятельности в двигательной деятельности в воспитании волевого качества личности [42, с. 77];
- проведение занятий по интересам во внеурочное время [81, с. 17-18].

Нельзя не согласиться и с В.П. Яковлевым в том, что воздействие соревновательных упражнений и подвижных игр позволяет комплексно воспитывать широкий диапазон физических качеств, например, динамическую силу, прыжковую выносливость, гибкость, ловкость и т. д. [187, с. 52].

Е.Д. Митусова подчеркивает, что воспитательная направленность внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности проявляется в воспитании морально-волевых качеств, которые формируются в условиях значительных физических и эмоциональных напряжений [105, с. 121]. Ю.М. Николаев отмечает, что роль соревновательных,

игровых упражнений возрастает тогда, когда они тесно связаны с учебным материалом и это способствует более быстрому усвоению [112; 113].

Имеются многочисленные данные, которые позволяют говорить, что целенаправленная игровая активность предоставляет широкие возможности для её рационального использования в решении поставленных задач, в том случае, если внимание детей будет концентрироваться на укреплении физического здоровья, развитии интеллекта и воспитательных моментах игры [44; 49; 85; 86; 89; 91; 94; 99; 100; 102; 111; 115; 119].

Подвижные игры в своей совокупности включают все виды свойственных человеку движений: ходьба, бег, прыжки, борьба, лазанье, метание, бросание и ловля предмета, упражнения с предметами, и являются самым универсальным средством физического воспитания детей [122; 124; 126; 127; 129].

М.А. Максимов установил, что игровая деятельность не только развивает и укрепляет основные группы мышц, но и повышает эмоциональное состояние, активизирует внимание учащихся, а главное – помогает значительно быстрее выполнять большие объёмы физической нагрузки. Построение и перестроения в подвижных играх, размещение и перемещение играющих в процессе игры имеют большое значение [95, с. 110].

Методика проведения подвижных игр с оздоровительной направленностью хотя и подчиняется общим требованиям, но все же имеет и свою формирующую специфику. Проведение игр на реализацию оздоровительных

задач содействует одновременно не только росту и развитию систем и функций растущего организма, но и решению образовательных и воспитательных задач [106 с. 87].

Научно-теоретические исследования подтверждают то, что движение является физиологической потребностью человека. Потребность в движении заложена в его генетической программе. Определенные двигательные акты обладают способностью вызывать специфические психические состояния, снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность [107; 131; 133; 136; 137; 138; 139].

Ученые изучали положительное влияние физических нагрузок, опираясь, в частности, на положение «в здоровом теле – здоровый дух». Эти исследования в основном были направлены на изучение состояния тревоги и депрессии в области физической культуры и спорта [96; 101; 102; 103; 140; 143; 144; 145].

Наиболее действенный результат, доказывающий эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, получен А.А. Синяевой. Она отмечает, что у испытуемых, занимавшихся физическими нагрузками, наблюдалось снижение уровня депрессии в отличие от «пассивных» испытуемых [153, с. 17–18].

В исследовании, проведенном Н.В. Третьяковым, было установлено, что группа выполняла упражнения со средней интенсивностью физической нагрузки, аэробной направленности и получила положительные результаты в снижении напряженности [171, с. 176].

Положительное влияние физической культуры и спорта отмечено и в других исследованиях, где занятия

физической культурой и спортом являются мощным регулятором психических состояний и коррекции психологического благополучия как необходимого условия полноценной здоровой жизни [141; 155; 157].

В рассмотрении теории отражения и психофизиологии эмоций П.В. Симонов отмечает, что особое значение имеет психическая устойчивость как интегративное качество личности в сочетании с воспитанием эмоциональных, волевых и нравственных компонентов психической деятельности. Психическая устойчивость способствует успешному решению задач в напряженной обстановке, без значительного отрицательного влияния последней на самочувствие и дальнейшую работоспособность [152, с. 78–79].

При этом психическая устойчивость формируется и развивается под влиянием социальной среды и воспитания, а готовность к повышению этого качества личности выступает ключевой компетентностью [154, с. 32–33]. Одним из характерных признаков процесса адаптации ребенка к социальной среде ученые ВНИИФК В.А. Левандо, И.Ф. Чекирда, Л.А. Калинин видят: «В увеличении общей двигательной активности и в способности самостоятельно удерживать вертикальное тело» [87, с. 65]. Ученые обобщают мысль о том, что бытовые нагрузки недостаточны для общего гармоничного развития личности, и человечеством предложены комплексы двигательных нагрузок, усиливающих процессы адаптации организма.

Таким образом, снижение психической напряженности в фрустрирующих ситуациях в адаптационный период обучения младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности в значительной

степени зависит от эмоциональной устойчивости и зрелости личности. Современная система образования не в полной мере использует возможности физкультурно-оздоровительной деятельности в процессе социальной, образовательной, физиологической и психологической адаптации в личностном развитии детей школьного возраста. Вместе с тем физкультурно-спортивная и оздоровительная деятельность имеют колоссальные педагогические и психологические возможности, связанные с развитием учащихся начальной школы.

Получено подтверждение эффективности внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности в использовании педагогических средств, методов, методических приемов, форм организации занятий, физической нагрузки, учета индивидуальных особенностей занимающихся в период адаптационного процесса.

Исходя из изложенного выше, можно утверждать, что общеобразовательным школам необходимо системно использовать внеклассную физкультурно-оздоровительную деятельность, направленную на улучшение адаптационного процесса и образовательной деятельности младших школьников. Это и есть одна из возможностей эффективного использования средств физической культуры для коррекции настроения в реализации психологических возможностей в адаптационный период обучения, необходимых для укрепления социального благополучия, физического здоровья, способствующих формированию гармонично развитой личности в условиях общеобразовательных школ.

ГЛАВА 2

МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СНИЖЕНИИ ФРУСТРАЦИОННОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1. Методика изучения физической подготовленности и фрустрирующей напряженности младших школьников

В учебном пособии решение образовательных задач рассматривали с применением методов:

- анализ научно-методической литературы;
- анкетирование;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическая беседа;
- тестирование физических качеств;
- психодиагностика психической напряженности по

Розенцвейгу;

- пульсометр «Polar S 610» (Финляндия);
- методы математической статистики t-критерий

Стьюдента и корреляционный анализ по Спирмену.

Анализ научно-методической литературы проводился по трем обобщающим направлениям:

1. Методологическое обоснование психической напряженности младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

2. Психолого-педагогические проявления психической напряженности младших школьников в адаптационный период обучения.

3. Влияние внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности на снижение психической напряженности младших школьников.

Проводили анкетирование учителей физической культуры. Цель анкетирования: выявление психической напряженности в адаптационный период обучения у младших школьников в физкультурно-оздоровительной деятельности. Анкета состояла из 8 вопросов. Первый блок вопросов (1-4) направлен на определение причин психической напряженности младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптационный период обучения.

Второй блок (5-8) вопросов направлен на получение общей субъективной оценки состояния психической напряженности младших школьников в адаптационный период обучения. В анкетном опросе участвовало 37 учителей физической культуры, средний возраст – 48,9 лет, педагогический стаж – 15,7 лет, 98,6% преподавателей с высшим физкультурным образованием. Анкета включала прямые и косвенные вопросы, по форме – открытые и закрытые. В анкетном опросе сохранялась анонимность ответов.

Педагогическое наблюдение выполняли во время проведения физкультурно-оздоровительных занятий у младших

школьников, где фиксировали качественные и количественные показатели психической напряженности во фрустрирующих ситуациях адаптационного процесса обучения, а также наблюдали за выполнением объема и интенсивностью физической нагрузки во время воспитания физических качеств, овладением основными движениями в физкультурно-оздоровительной деятельности. В процессе занятий фиксировалось: время, затраченное на развитие определенных физических качеств, воздействие нагрузки на младших школьников по показателям ЧСС и внешним признакам (покраснение кожи, потоотделение и т.д.).

Установленные результаты наблюдения фиксировались и анализировались в специальном дневнике. Педагогическое наблюдение охватило всех участников процесса в физкультурно-оздоровительной деятельности на предмет снижения психической напряженности в адаптационный период по следующим фиксирующим вопросам. Наблюдение осуществлялось непосредственно во время занятий. По форме проведения наблюдение было скрытое, по продолжительности – непрерывное в педагогическом эксперименте.

Педагогическая беседа способствовала выявлению причин возникновения психической напряженности в адаптационный период обучения. Беседу проводили с младшими школьниками по специально подготовленным вопросам; проходила она в непринужденной естественной обстановке. Вопросы составлялись отдельно для родителей и младших школьников. Основные ответы фиксировали и анализировали в дневнике. Всего было проведено 39 бесед с учениками и 25 бесед с родителями. Респонденты в проводимых беседах не догадывались о целях, а ответы фиксировались и обобщались.

Тестирование. Контрольное тестирование проводилось в три этапа: в начале, середине и по окончании учебного года. Исследование проводилось во второй половине дня в одно и то же время в соответствии с требованиями тестирования. Перед тестированием проводили предварительное ознакомление младших школьников с тестами. Во время тестирования учитывали: двигательные навыки, оценку физической подготовленности и психологическую готовность к обучению [24; 26; 31; 33; 51].

Проведенное тестирование способствовало сбору достаточно большого объема фактического материала в использовании различных тестов для оценки уровня физической подготовленности, психической напряженности младших школьников. В оценке физической подготовленности младших школьников использовали тесты, характеризующие развитие основных двигательных качеств: бег на 30 м определял «скоростные способности»; челночный бег (3 x 10 м) выявлял «ловкость и координационные способности»; бег на 300 м определял общую выносливость в разных режимах: аэробном и аэробно-анаэробном; прыжок в длину с места – «скоростно-силовые способности». Тест на гибкость определял подвижность нервно-мышечной системы и позвоночного столба.

Бег на дистанцию 30 м. На школьном стадионе выбирается прямая дорожка шириной 2-3 м, длиной не менее 50 м. На дорожке флажками отмечают линию старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему младшему школьнику. Тестирование проводят 2 учителя,

один с флажком – на линии старта, второй с секундомером – на линии финиша. По команде «Внимание!» младшие школьники подходят к линии старта и принимают высокий старт. По команде «Марш!» дается отмашка флажком. Отмашка флажком должна даваться учителем четко и сбоку от стартующих младших школьников. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается.

«Челночный» бег (3 × 10) м. Необходимое оборудование: 2 стойки или 2 флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка. Тест проводится на ровной площадке длиной не менее 15 м, на которой чертятся 2 параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга. На каждой черте наносятся 2 круга диаметром 0,5 м с центром на черте. По команде «Внимание!» младший школьник подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» бежит к кубику, положенному в круг напротив, поднимает его, бежит назад к стартовой линии и кладет кубик в пустой круг. Затем возвращается назад. Учитывается время от команды «Марш!» до момента возвращения на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается вторая попытка. Засчитывается одна попытка.

Тест на выносливость. Бег на дистанцию 300 м. Проводится на стадионе или размеченной площадке школьного учреждения двумя учителями. На дистанции намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» младшие школьники подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмашка флажком, включается секундомер. При пересечении линии финиша секундомер выключается. Выполняется только одна попытка.

Тестирование прыжков в длину с места можно проводить на школьном стадионе в теплое время или в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1 x 2 м). При неблагоприятных погодных условиях тестирование можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка.

Младший школьник прыгает с места, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться на руки. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении в см. Из трех попыток выбирается лучший результат. Необходимое оборудование: рулетка, мел, яма для прыжков или прорезиненная дорожка.

Тестирование гибкости определялось по степени наклона туловища вперед. Младший школьник в положении, стоя на скамейке, наклоняется вперед до максимума, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника измерялась с помощью линейки от нуля третьим пальцем руки. Если испытуемый не дотягивался до нулевой отметки на линейке, расположенной вертикально, ставился знак «минус», а если дотягивался ниже нулевой отметки – «плюс».

Методика проведения теста Розенцвейга (детский вариант). Исследование поведения человека в стрессовой или потенциально напряженной ситуации представляет чрезвычайный интерес [167]. Именно такого рода ситуации определяют метод, о котором пойдет речь в данной работе.

В силу нарастания мощности потока информации, темпа деятельности современному человеку все чаще приходится испытывать на себе воздействие психического напряжения. Тем более эта проблема имеет место в адаптационный период обучения, рассматривается как фрустрационная в физкультурно-оздоровительной деятельности. Рисуночный фрустрационный тест разработан С. Розенцвейгом (детский вариант); относится к проективным методам. Общим условием использования данного метода является то, что испытуемый сам принимает участие в организации тестовой ситуации, проецирует чувства. Применительно к условиям нашей страны тестовые ситуации и статистический аппарат метода апробированы в Научно-исследовательском институте им. В.М. Бехтерева.

Метод позволяет выявить индивидуально-типичные психические механизмы, определяющие поведение человека в условиях фрустрирующей ситуации. Фрустрирующей можно назвать любую ситуацию, существенно затрудняющую достижение намеченной цели. Понятно, что подобного рода ситуации блокируют деятельность, активность человека, способны вызвать стрессовое состояние, привести к развитию внутреннего (невротического) или внешнего (межперсонального) напряжения.

Психическое состояние, как результат такого сопоставления, служит основанием для разработки целенаправленной педагогической деятельности. Зная конкретные психологические механизмы, лежащие в основе неадекватного приспособительного поведения младших школьников к напряженным ситуациям, можно целенаправленно

формировать межличностные отношения в режиме физкультурно-оздоровительной деятельности.

Инструкция проведения тестирования дается младшим школьникам. «Перед Вами набор из 24 рисунков, отражающих ситуации типичных бытовых затруднений у детей. На каждом рисунке изображен ребенок, который обращается к другому с определенной репликой. Ваша задача состоит в том, чтобы представить, какое состояние, с Вашей точки зрения, испытывает ребенок, которому адресована реплика, и как он будет на нее реагировать. Таким образом, задача практически сводится к тому, чтобы сформулировать ответную реплику и записать ее на листе бумаги под номером, соответствующим номеру рисунка. Ответы не будут оцениваться с точки зрения как хорошие, плохие, правильные и неправильные, поскольку имеет значение только первая мысль, пришедшая в голову по поводу данной ситуации» [167].

Результаты заносятся в таблицу. Общая сумма по горизонтали и вертикали должна составить 24 балла. В определении показателя социальной адаптации индивида сравниваются результаты с наиболее популярными реакциями, полученными на большой группе. Конкретизировано 14 ситуаций с наиболее типичными ответами. Совпадение ответа испытуемого со стандартом оценивается в 1 балл. В дальнейшем баллы суммируются и определяются проценты (из расчета, что 14 баллов равны 100%) [167].

Во избежание поспешного суждения об обследуемом младшем школьнике необходимо придерживаться следующих положений:

- проводится анализ полученного материала, где учитывается взаимосвязь полученных показателей;
- при необходимости обследование проводится повторно в более благоприятных условиях;
- интерпретируются показатели метода, которые соотносятся с данными в процессе наблюдений.

Фрустрирующие ситуации, в которые попадает ребенок, требуют дополнительной мобилизации и резкого перехода на более высокий энергетический уровень, то есть, ситуации фрустрации стрессогенны.

В направлении (пунитивности) фрустрационных реакций раскрываются индивидуальные различия в механизмах регуляции стресса. Задержка стресса (интериоризация) и внутренняя его переработка находят выражение в интрапунитивности и, наконец, в стремлении не допускать развития стрессового состояния, которое проявляется в импунитивных реакциях.

Метод позволяет выявить три задействованных процесса во фрустрационном напряжении:

- психосоматический процесс (тип ОД), охраняющий организм в целом от воздействия стрессового случая;
- процесс в регуляции межличностных отношений (тип ЕД);
- процесс, направленный на поддержание и блокирование функциональных систем и доведения результативности до необходимого действия (тип NP).

Эти процессы во фрустрирующей ситуации отражают три эволюционных момента:

- развитие человеческой психики в целом (филогенез);

- личностную зрелость (развитие психики индивидуума в онтогенезе);

- устойчивость личности к психической напряженности в ситуации фрустрации) [167, с. 8–9].

Измерение частоты сердечных сокращений. Для определения ЧСС во время выполнения физической нагрузки применяли пульсометр Polar S 610 i (Финляндия) с компьютерной регистрацией данных. Пульсометр предусматривает программирование индивидуальных режимов тренировочных занятий по показателям ЧСС и запись данных количества занятий с последующим анализом. Тренировочные функции: точность измерения ЧСС + / - 1 уд/мин; режимы программирования нагрузки - 5 зон; прогноз ЧСС макс (в тесте OwnIndex); расчет ЧСС макс по возрасту. Учитывает интервальные таймеры: ЧСС пик (HR макс) занятия; средняя ЧСС занятия; восстановление, ЧСС/время.

Связь с компьютером двухсторонняя IR-связь с ПК, установки из ПК или web-сайта Polar. Программное обеспечение PPP IR-интерфейс (COM или USB).

Основные показатели: показания ЧСС в уд/мин; показания ЧСС в % от ЧСС макс; ручная/авто ЧСС-зона (% ,уд/мин) - уд/мин; ЧСС в зоне, видео-/ аудиосигнал; секундомер.

Физкультурно-оздоровительные внеклассные занятия проводили три раза в неделю, одно занятие длилось 1 час 20 минут. Всего проведено 108 занятий.

Метод математической обработки результатов предусматривал расчет достоверности по t-критерию Стьюдента. В определении корреляционных взаимосвязей

между двумя случайными признаками использовали коэффициент ранговой корреляции на основе ранжирования по формуле Спирмена.

2.2. Влияние физической подготовленности на фрустрационную напряженность младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности

Определение психической напряженности фрустрирующих ситуаций у младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптационный период обучения создает комплексное представление о его влиянии на личность. Рассмотрение психической напряженности фрустрирующих ситуаций у младших школьников позволит понять механизм и обозначить пути её преодоления. В этом пункте работы рассмотрим, насколько выражена психическая напряженность фрустрирующих ситуаций у младших школьников в адаптационный период обучения.

Прежде чем представить обоснование физкультурно-оздоровительных занятий, изложим результаты анкетирования учителей физической культуры о том, как в профессиональной деятельности они снижают психическую напряженность фрустрирующих ситуаций у младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптационный период обучения. В анкетном опросе участвовали учителя физической культуры.

Из анализа результатов анкетного опроса мы сделали вывод, что получим общую субъективную оценку о состоянии вопроса исследования. В анкете был задан следующий вопрос: «В чем вы видите причину возникновения психической напряженности младших школьников в адаптационный период обучения? Подчеркните причину, которая способствует психической напряженности младших школьников». В данном вопросе предположили 10 причин, от которых зависит проявление психической напряженности у младших школьников. Анализ результатов исследования показал, что 37,6% учителей отмечают уважительное отношение к младшим школьникам во время проведения занятий, исключая напряженность в общении; 18,9% учителей полагают, что творческая деятельность во время занятий снижает психическую напряженность, и 15,0% отмечают высокий профессионализм в понимании причин возникновения психической напряженности.

С вышеизложенными ответами невозможно не согласиться или оспорить. Трудно не согласиться и с ответами 68,4% учителей, указывающих на то, что присутствие психического напряжения в поведении младших школьников переносится на учителей и окружающих и сказывается на них; 28,5% – «доступное содержание занятий внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности» считают одной из важнейших причин в снижении психической напряженности младших школьников. Установленные причины возникновения психической напряженности младших школьников в адаптационный период обучения подтверждаются и научно-методической литературой.

В преодолении психической напряженности у младших школьников 50,4% учителей считают, что «нельзя делать категоричных замечаний, необходимо применять личностно ориентированный подход»; 29,6% учителей – «учитывать личностные особенности младших школьников, их умения; 20,0% учителей считают, что это способствует снижению психической напряженности младших школьников.

Анализ анкетирования показал, что в ответах учителей представлено понимание проблемы снижения психической напряженности у младших школьников таким образом:

- учитель в процессе обучения эмоционально и уважительно общается с младшими школьниками, тем самым снижает психическую напряженность;

- учитель в учебном процессе учитывает индивидуальные проявления психической напряженности в поведении младших школьников;

- учитель использует доступные средства, методы и форму организации занятий во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности с младшими школьниками в адаптационный период обучения.

Анкетный опрос учителей физической культуры показал, что в ответах учителей представлена попытка понимания вопроса исследования в снижении психической напряженности. На первое место выходит: уважение к личности, учет индивидуального подхода, улучшение адаптационного процесса. Это свидетельствует о том, что большинство учителей (95,8%) в ответах испытывали методическое затруднение в применении знаний, снижающих психическую напряженность у младших школьников.

Подтверждением этому являются ответы на вопрос в анкете: «Как влияют занятия внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельностью на снижение психической напряженности младших школьников в адаптационный период обучения?». Учителя констатировали только положительное влияние физкультурно-оздоровительной деятельности, а каким образом это происходит, большинство (95,7%) затруднялись ответить или ответили косвенно, без уточнений и ссылок на средства, методы, формы, приемы, физическую нагрузку. В ответах большинства учителей (89,6%) указывалось, что снизить психическую напряженность у младших школьников в адаптационный период можно только специально обоснованной физкультурно-оздоровительной работой. Этот вопрос вызвал затруднение у 76,8% учителей физической культуры.

Обоснование психической напряженности младших школьников позволит, с одной стороны, улучшить адаптационный процесс, а с другой стороны, повысит качество процесса обучения. Учителя физической культуры на представленные ниже вопросы анкеты затруднялись ответить.

Проанализировав субъективные результаты анкетного опроса, перейдем к объективным результатам тестирования в определении психической напряженности младших школьников в адаптационный период обучения физкультурно-оздоровительной деятельности. Мы это связываем со следующим: если в учебном процессе психически напряжен младший школьник – напряжен класс, психически напряжен класс – напряжен учитель, а психически напряжен учитель – напряженно проходит и адаптационный процесс

обучения. Если в физкультурно-оздоровительной деятельности не устранить психическую напряженность, то это приведет к затруднению адаптационного процесса младших школьников.

Учитывая показатели психической напряженности младших школьников в адаптационном периоде обучения, обоснуем проявление психических качеств и психических состояний школьников. Психическая напряженность как психическое состояние у младших школьников изучалась в проявлениях тревожности, агрессивности, склонности к лидерству, экстрапунитивности, аутоагрессии, самооценки, эмоциональной устойчивости, безразличия к фрустрации, сдержанности, импунитивности, психолого-педагогической адаптации.

Невысокие результаты адаптационного процесса даже в незначительных фрустрирующих ситуациях еще в большей степени усиливают психическую напряженность у младших школьников. У младших школьников установили и обосновали оптимальные нормы психической напряженности по каждому психическому качеству и состоянию в ситуации фрустрации методом трех сигм, по которым можно судить об успешной или неуспешной адаптации в образовательном процессе (таблица).

Обоснованный психологический профиль указывает на то, что показатели психических качеств и состояний младших школьников в адаптационный период обучения в большинстве случаев не соответствовали нормативным данным. Выявлен психологический профиль, который является стандартом для сравнения с полученными результатами в определении психической напряженности младших школьников.

Таблица

Профиль оптимальных показателей психических качеств
и состояний, свидетельствующих об успешном
адаптационном процессе младших школьников

	ОД	ЕД	NP	Сумма
Е	2,3 E'	3,5 /E/	2,2(e)	8,0
I	- I'	3,9 /I/	4,4 (i)	8,3
М	2,0 M'	3,6 /M/	2,1 (m)	7,7
Сумма	4,3	11,0	8,7	24,0

Примечание. Е – экстрапунитивность; I – интрапунитивность; М – импунитивность; ОД – психосоматический процесс; ЕД – процесс в регуляции межличностных отношений; NP – процесс доведения результативности до необходимого действия; E' – тревожность; M' – эмоциональная устойчивость; /E/ – агрессивность; /I/ – аутоагрессия; /M/ – безразличие к фрустрированности; (e) – склонность к лидерству; (i) – самооценка; (m) – сдержанность.

Вышеустановленные гармоничные показатели экстрапунитивности, интрапунитивности и импунитивности из психологического профиля подтверждают отсутствие психической напряженности в поведении младших школьников. В изучении психической напряженности и физической подготовленности установили положительную взаимосвязь у младших школьников между агрессией (как сильно выраженного психического состояния) и такими физическими качествами, как: быстрота, гибкость, ловкость, выносливость, скоростно-силовыми упражнениями на следующих уровнях корреляционного анализа.

Полученные результаты коэффициента корреляции по Спирмэну показали, что существует взаимосвязь между

агрессией и быстротой на достоверном положительном уровне значимости. Установлен коэффициент положительной корреляции, показывающий взаимосвязь между агрессией и ловкостью, между агрессией и выносливостью. Сильную положительную взаимосвязь выявили на достоверном уровне значимости между агрессией и скоростно-силовым качеством.

Выявленная положительная взаимосвязь между агрессией и физическими качествами указывает на то, что есть основания для более плодотворной работы с младшими школьниками в адаптационный период обучения в снижении психической напряженности в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Подтверждением психической напряженности в адаптационный период обучения являются низкие показатели в проявлении быстроты, координации, выносливости, гибкости и скоростно-силовых качеств, что связано с низким уровнем физической подготовленности.

2.3. Методика подвижных игр, эстафет и эмоционально-педагогических приемов в снижении фрустрирующей напряженности младших школьников

Недостаточный уровень физической подготовленности, низкая двигательная активность, повышенный уровень психической напряженности младших школьников в адаптационный период обучения снижают эффективность

решения образовательных задач. На наш взгляд, можно улучшить адаптационный процесс у младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности. Необходимо отметить, что в этом случае полноценное гармоничное психофизиологическое и физическое развитие младших школьников начальной школы очень важно, так как в этот период формируется основа жизненно необходимых двигательных умений, навыков, физических качеств.

У младших школьников снижение психической напряженности обоснуем во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием подвижных игр, эстафет, эмоционально-педагогических приемов через воспитание выносливости. На наш взгляд, содержание внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности будет способствовать не столько повышению физической подготовленности, сколько снижению психической напряженности в адаптационный период обучения у младших школьников.

Методика обоснования подвижных игр, эстафет, эмоционально-педагогических приемов в снижении психической напряженности у младших школьников в адаптационный период обучения обусловлено тем, что через предложенные средства можно воспитывать физические качества. Если возникнет психологическая напряженность у младших школьников, то её необходимо будет снижать целенаправленно и своевременно, подбирая соответствующие подвижные игры, эстафеты, эмоционально-педагогические приемы, которые за наименьшее время могут

снять психическое напряжение и дать положительный педагогический эффект.

В снижении психического напряжения в адаптационном периоде обучения у младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности будут иметь место: игровая направленность, предусматривающая подвижные игры, и эстафеты на выносливость с использованием эмоционально-педагогических приемов, создающих положительный эффект в игровой деятельности.

Обоснование подвижных игр, эстафет на выносливость и эмоционально-педагогических приемов во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности младших школьников мы связываем с тем, что быстрые, силовые, координационные по направленности игры требуют чрезмерной концентрации внимания, возбуждения многих систем и функций, высокого мышечного тонуса, психического напряжения, не способствующих полному расслаблению во время их выполнения. Соответственно, подвижные игры, эстафеты, связанные с проявлением силы, скоростно-силовых и координационных качеств у младших школьников, вызывают и усиливают дополнительную психофизиологическую напряженность в адаптационном периоде обучения.

Подвижные игры, эстафеты, связанные с проявлением выносливости, не способствуют развитию психической напряженности по той причине, что они просты, доступны, в них отсутствует психическая напряженность во время выполнения двигательного действия. Следовательно, эмоционально-педагогические приемы только дополнительно усилят снижающий эффект психоэмоционального напряжения.

Эмоционально-педагогические приёмы – это приёмы, которые не только снижают психическую напряженность во время выполнения подвижных игр, эстафет на выносливость, но и повышают физическую подготовленность младших школьников, так как в них присутствуют двигательные действия.

Это объясняется тем, что подвижные игры, эстафеты на выносливость выполняются непринуждённо, одновременно с этим изучаются игровые действия в сопровождении эмоционально-педагогических приемов, закладывается основной фундамент двигательных умений и навыков в развитии более сложных двигательных действий и физических качеств младших школьников.

Учащимся первых классов заниматься внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельностью можно в спортивном зале или на открытой площадке, в любой период учебного года. Для проведения внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности требуется больше учебного времени, которое во многом не зависит от штатного расписания учебных занятий.

На протяжении учебного года использовали эмоционально-педагогические приемы, снижающие психическую напряженность в подвижных играх, эстафетах на выносливость. В физкультурно-оздоровительной деятельности была возможность наблюдать за младшими школьниками во время всего адаптационного процесса обучения. Особую роль в этот период играли различные средства: подвижные игры, эстафеты, эмоционально-педагогические приемы.

Во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности применяли подвижные игры с мячами, способствующие развитию общей выносливости двигательных, вестибулярных, зрительных, слуховых анализаторов, снижающих психическую напряженность в адаптационный период обучения.

Подвижные игры применялись в подготовительной, основной и заключительной частях занятий. Во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности во время обучения использовали в подвижных играх рассказ, показ, апробирование подвижной игры, эмоционально-педагогические приемы.

Во время проведения подвижных игр акцентировали внимание на выполнении двигательных действий. Например, перед проведением подвижных игр, эстафет, включающих в себя такие двигательные действия, как броски мяча на быстроту и точность попаданий, младшие школьники выполняли подводящие и подготовительные, имитационные упражнения в движении, которые разбивали на отдельные составляющие элементы (передачи мяча, ведение мяча). Ближе к окончанию педагогического эксперимента с младшими школьниками проводили подвижные игры и эстафеты соревновательным методом.

Во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности также применялись подвижные игры на развитие тактильных рецепторов, поэтому в начале учебного года использовались такие основные методы, как рассказ, объяснение данного элемента, когда и в каких ситуациях применяется и параллельно демонстрируется двигательное

действие (с акцентом внимания на главное звено техники физического упражнения). Младшим школьникам после сложившегося представления о подвижной игре необходимо было выполнить самостоятельно игровые действия. Выполнение игровых действий осуществляли в медленном темпе, выделяя ключевые моменты и правила игры.

Представим подвижные игры, эмоциональные приемы и эстафеты в воспитании выносливости, снижающие психическую напряженность младших школьников в адаптационный период обучения.

1. Игроки, распределённые по командам, стоят или сидят лицом (спиной, боком) в колонне по одному по направлению движения. У первого игрока каждой команды в руках мяч. По сигналу первый игрок команды начинает ведение мяча рукой, огибая стойки (количество стоек 6–8), до отметки и возвращается, выполняя то же задание (длина дистанции 30–40 м) и передаёт мяч следующему.

2. Игроки стоят в колонне по одному. Стоят или сидят лицом (спиной, боком) по направлению движения. В руках у первого игрока каждой команды мяч. По сигналу первый игрок начинает ведение мяча ногой (заданным способом – носком ноги, подошвой, внутренней стороной стопы, внешней частью подъёма стопы – с обязательным касанием мяча ногой на каждый шаг), огибая стойки, бежит до отметки и возвращается, выполняя то же задание. Длина дистанции 30–40 м.

3. Игроки делятся на две команды. Команды играют в мини-футбол.

Таким образом, подвижные игры, эстафеты младших школьников с мячом с элементами игровых видов спорта

во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности способствуют формированию общей выносливости, снижению психической напряженности в адаптационный период обучения.

Во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности нами проводились также подвижные игры с использованием беговых упражнений для воспитания выносливости.

Установлено, что младшие школьники хорошо справляются с правильно дозированной работой на выносливость, которая снижает психическую напряженность. Наиболее эффективное средство развития выносливости в этом возрасте – продолжительный бег в поддерживающем режиме (ЧСС 145–155 у/м). Здесь целесообразно использовать следующие игры.

Эмоционально-педагогический приём «Прерывистый бег». Группа делится на 3–4 подгруппы, равные по силам. Младшие школьники получают задание пробежать указанную дистанцию. По сигналу учителя впереди бегущий ученик замедляет темп и пропускает вперёд (справа от себя) всю группу бегунов, после чего пристраивается сзади бегущих. По следующему сигналу снова происходит смена лидера. Интервалы между сменой лидеров учитель определяет сам и объявляет ученикам. Педагог заранее устанавливает доступный темп бега для каждой группы. Младшие школьники склонны переоценивать свои возможности и часто превышают оптимальный скоростной режим бега. Необходимо следить за темпом бега младших школьников, чтобы физическая нагрузка не превышала установленную величину по ЧСС.

Важно, чтобы каждый младший школьник побывал в роли лидера. Игру проводят в течение всего учебного года во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности. Младшие школьники начинают игру с дистанции в 30 м и постепенно увеличивают дистанцию до 60 м (мальчики) и более к концу учебного года.

Эмоционально-педагогический приём «Бег за лидером». В игре наряду с развитием выносливости вырабатывается умение изменять скорость бега. В группе младших школьников определяется низкий темп бега. Младшие школьники бегут в лесном массиве (круг 200 м) в темпе, предложенном слабейшим школьникам группы. Бегуны не имеют права обгонять его. Младшие школьники должны строго следовать за темпом и ритмом бега ведущего. Время бега определяется учителем в зависимости от физической подготовленности. Если общий темп бега излишне завышен, учитель незамедлительно корректирует темп бега. Необходимо во время игры назначать ведущего от слабейшего до сильнейшего младшего школьника. Это придаст младшим школьникам уверенности и сделает темп бега приемлемым для всей группы. Изменение в темпе бега не должно быть слишком высоким или низким по интенсивности выполнения. Длина дистанции, пробегаемой в определённом темпе – 10–15 м на 200-метровом отрезке. Общая продолжительность бега может составлять от 200 до 400 метров.

Эмоционально-педагогический приём «Ускорение». Ученики бегут в колонне по одному по дорожке в заданном темпе. Каждый последний бегун должен выходить вперёд, чтобы вести бег. При этом бегуны не должны

увеличивать темп бега в колонне. Дистанция бега (150–200 м) определяется учителем и заранее объявляется ученикам. Каждый раз, когда последнему ученику нужно выйти вперёд, он должен выполнить ускорение. Число ускорений, длина соответствующих отрезков и конечная скорость находятся в прямой зависимости от количества учеников в группе и от темпа бега, заданного всей группе.

Эмоционально-педагогический приём «Самый точный». Группу делят на 4–5 человек. Все преодолевают одинаковую дистанцию в заданном темпе, например, 100–120 м; дистанцию пробегают 5–6 раз. Темп бега должен быть таким, чтобы у младших школьников не возникало чрезмерно неприятных ощущений. Время фиксируют по последнему бегуну в группе. Поэтому младших школьников, ведущих бег, надо каждый раз менять. Важно, чтобы в этой роли побывали все ученики. Группа, которая покажет время, наиболее близкое к заданному результату, получает 10 очков; остальные команды в соответствии с занятыми местами – 20, 30, 40 очков и т.д. Команда, набравшая после всех пробежек наименьшее количество очков, выигрывает. Стартуют команды поочередно. Ожидание своей очереди – это полный отдых (ЧСС – 85 ударов в минуту) между пробежками, который учитывается при выборе длины пробегаемого отрезка.

Эмоционально-педагогический приём «Бесконечный эстафетный бег». Участвуют две команды и более. На беговой дорожке чертят несколько линий на одинаковом расстоянии одна от другой, обозначающих этапы (30 м). Все участники команд рассчитываются по порядку, только

на первом этапе сзади первых номеров стоят последние номера. По сигналу учителя первые номера бегут ко вторым и передают им эстафету, а сами остаются на их местах. Последние номера занимают места первых. Вторые номера передают эстафету третьим, те – четвёртым и т.д. Каждый участник, передавший эстафету, остаётся на этапе принявшего её. Эстафету повторяют несколько раз (решение принимает учитель). Количество повторений в эстафете зависит от длины этапов, физической подготовленности младших школьников.

Пауза отдыха между повторениями в эстафете продолжается до полного восстановления, а скорость выполнения задания в развивающем и поддерживающем режимах, что не приводит младших школьников к переутомлению во время выполнения напряженной физической нагрузки.

Эмоционально-педагогический приём «Кто быстрее». Для проведения игры требуется секундомер. Группа из четырёх и более человек, равных по силам, бежит в заданном темпе, соответствующем возможностям участников группы. Дистанция бега – 30 м. На финише определяют время первого и последнего бегунов. Если время последнего приближено ко времени первого, то первый бегун снимается с соревнования. Если у последнего бегуна время хуже первого, то снимается последний бегун. При большом количестве участников группы можно снимать с состязания по два бегуна. Оставшийся бегун становится победителем. Теперь он получает задание от учителя, а остальные снова возобновляют игру. Темп бега должен быть высоким, поскольку число пробежек в этой игре невелико. После каждой пробежки ученики «трусцой» (или шагом) возвращаются к месту старта.

Методические указания в проведении игр. Во всех случаях, когда задачей служит развитие выносливости, игры используют во всех частях занятия. При делении группы на подгруппы надо стремиться к тому, чтобы группа состояла из учеников, более или менее равных по физической подготовленности. Необходимо отводить 2–3 минуты на подведение итогов игры. В тех играх, где есть паузы, замечание делается во время пауз. В холодную погоду подводить итоги игр целесообразнее в помещении. В каждом конкретном случае количество повторений игры в одном занятии устанавливают в зависимости от подготовленности учеников. Каждую игру не следует повторять более, чем в двух занятиях подряд.

Во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности у младшего школьника выявили повышенный уровень частоты сердечных сокращений (ЧСС) в сравнении с другими участниками игры в состоянии покоя. Это объясняется нерациональной деятельностью сердечно-сосудистой системы младшего школьника. При такой реакции восстановления для младшего школьника планируется более низкая физическая нагрузка, он реже будет выполнять высокоинтенсивную нагрузку, так как на восстановление потребуется большее время. Игровой метод может вызвать, с одной стороны, психофизиологическое восстановление систем и функций, а с другой стороны – психофизиологическое напряжение у младших школьников во время неконтролируемой игровой деятельности.

В игровом методе и в эстафетах физическую нагрузку в снижении психической напряженности необходимо

планировать каждому младшему школьнику во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности. Прежде чем планировать младшему школьнику точечную физическую нагрузку в игровом методе, эстафетах, следует учесть следующие научно-теоретические и методические положения. Во-первых, определяется общее время игры, проведения эстафеты, которое делится на игровые серии, например, 30 минут; 10 минут по три игровые серии; интервал отдыха определяется в зависимости от восстановления. Во-вторых, устанавливается точный интервал отдыха между игровыми сериями, например, ЧСС 85 ударов в минуту. В-третьих, выявляется точный, временной стандарт восстановления у каждого младшего школьника после каждой игровой серии, и как только время восстановления начнет превышать стандартное, игровая серия для данного младшего школьника прекращается, так как его функциональные возможности доступны только для этого игрового задания, а остальные младшие школьники продолжают выполнять следующие игровые серии. Педагогический контроль за ЧСС выполняется после каждой игровой серии, и тогда младший школьник не выполнит лишней физической нагрузки.

Проявление психической напряженности у младших школьников стало серьезной повседневной психолого-педагогической проблемой. Снижение психической напряженности в поведении младших школьников в адаптационный период обучения стало оперативной педагогической необходимостью, так как со временем, с возрастом эти черты личности закрепляются. Возникшая психическая напряженность влияет на младших школьников,

приводит к отклонению от норм поведения, затрудняет общение с окружающими. Продолжительное проявление психической напряженности отрицательно влияет на психическое и физическое здоровье младших школьников. В школьных учреждениях не всегда складывается и сохраняется здоровая психологическая обстановка, способствующая устранению отрицательных психических проявлений, но поскольку психическая напряженность затрагивает все системы организма, сбросу напряженности способствует двигательная активность.

В связи с этим необходимо отметить, что внеклассная физкультурно-оздоровительная деятельность, являясь основной деятельностью в реализации двигательных умений и навыков, способствует и эмоциональной разрядке, благотворно влияет на протекание психических процессов.

Игровые ситуации занимают особое место в эмоциональном развитии младших школьников. Учитель, пользуясь относительной доступностью подвижных игр с успехом, может снижать психическую напряженность и повышать жизненно важные психические состояния. Внимательный учитель может умело выбрать способ разрешения возникающих напряженных ситуаций во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности у младших школьников.

Представим обоснование эмоционально-педагогических приемов, снижающих психическую напряженность во время проведения подвижных игр, эстафет, воспитывающих выносливость у младших школьников.

Эмоционально-педагогические приемы, снижающие психическую напряженность у младших школьников, предусматривали:

– склонность учащихся к преодолению сложных ситуаций, вызывающих опасность, страх, неуверенность, боязнь в ходе учебного процесса;

– степень психической напряженности в ходе возникшей ситуации (эмоциональное настроение и нравственный уровень школьников).

Представим эмоционально-педагогические приемы в снижении психической напряженности во время проведения подвижных игр и эстафет в воспитании выносливости у младших школьников.

Эмоционально-педагогический приём «Бег с форой». Создаются две команды. Наиболее напряженные младшие школьники располагаются по кругу длиной примерно 200 м, а менее напряженные – на круге больше, чем на 50 м. Такое преимущество вселяет уверенность слабонапряженным, окрыляет их, а психически напряженные младшие школьники реализуют психическую напряженность в двигательном действии на дистанции 300 м. Младшие школьники, выполняющие бег на 300 м, тем самым развивают процесс торможения в поведении.

Эмоционально-педагогический приём «Вытолкивание спиной». Младшие школьники, психически напряженные, садятся спиной и захватывают друг друга под руки. Упираясь ногами и спиной, они должны вытолкнуть соперника за пределы круга. Время ограничивается 60 секундами.

Эмоционально-педагогический приём «Переключение внимания». В снижении психической напряженности достаточно переключить внимание на другой вид деятельности, и напряжение снижается. Например, неожиданно

дать задание: провести 20 попаданий в цель мячом, затем подойти к учителю и сообщить свой результат или четко сосчитать до 108 и обратно.

Очень помогает разрядить напряженность добрая шутка. При начале проявления психической напряженности младших школьников учитель читает поговорки, пословицы, например: «Бодливой корове бог рогов не дает», «Кто улыбается, тот не ругается», «Подойди поближе да поклонись пониже», «Ласковое слово лучше мягкого пирога».

У младших школьников выявить психическое напряжение во время занятий помогает эмоциональный прием «воспроизведения времени». В игре «Кто самый точный» в течение 5, 10 и 15 сек. младшие школьники должны обозначить указанное время и сделать шаг вперед по команде учителя физической культуры. Школьник, опережающий интервал времени, требует от учителя повышенного внимания, а те, кто показывают точное время, находятся в эмоциональном оптимальном состоянии. Младший школьник, который не точно обозначает время, находится в состоянии торможения, т.е. еще не готов к предстоящей работе. Эмоциональный прием у младших школьников проводится в подготовительной части занятия. В заключительной части занятия, если возникает такая необходимость, учитель предлагает школьникам лечь на пол, закрыть глаза, включает успокаивающую тихую музыку, снижающую возбуждение.

Эмоционально-педагогический приём «Самовнушение». Преодолению психической напряженности способствует самовнушение: «Я сильный, ловкий, выносливый». Этому приему следует уделять внимание на каждом занятии младших школьников.

Эмоционально-педагогический приём «Расстановка в эстафете». Комплектуют пары и группы младших школьников с учетом их подготовленности, симпатий друг к другу. Психически напряженный младший школьник выполняет двигательные задания последним, для того чтобы сосредоточить внимание на понимании двигательного задания.

Эмоционально-педагогический приём «Поощрение». Прием способствует снижению психической напряженности и закреплению уверенности школьника в себе. Внимание: поощрение даже за незначительный успех вселяет силы, способствует преодолению неуверенности, боязни, страха.

Эмоционально-педагогический приём «Переключение внимания». У психологически напряженного младшего школьника полезно переключить внимание на более благополучный игровой результат в случае неудачного выполнения игрового задания. Например, ученик на одной дистанции показывает низкий результат, зато на другой может показать высокий результат.

Эмоционально-педагогический приём «Балл удваивается». Прием позволяет более интересно проводить подвижные игры и эстафеты с младшими школьниками, включая школьников психически напряженных. Каждое выигранное очко удваивается или утраивается. Это позволяет младшим школьникам, имеющим низкий уровень физической подготовленности, на определенном этапе быть в равных условиях с другими младшими школьниками.

Эмоционально-педагогический приём «Коллективное выполнение». Наибольший успех в преодолении

психической напряженности можно снизить, если выполнять игровые задания в тройках, где менее напряженные участники располагаются справа и слева, а психически напряженный младший школьник находится в центре тройки. Такое положение позволит им более уверенно преодолевать напряженность при выполнении игровых заданий.

Эмоционально-педагогический приём «Право выбора». Если упражнение в эстафетах, играх не вызывает напряженности при выполнении у младших школьников, то им предоставляется первыми выполнить игровое задание. Предоставление младшим школьникам, имеющим психическую напряженность, ведущих позиций в игровой ситуации способствует исключению психической напряженности в их поведении.

Эмоционально-педагогический приём «Комплектование команды». Прием заключается в следующем: из младших школьников, психически напряженных, выбирают капитанов, которые и создают себе команды для проведения эстафет.

Эмоционально-педагогический приём «Снижение психической напряженности». Постоянно указывая на ошибки младшего школьника, психологически напряженного в ходе занятий, можно еще более усилить его напряженность. В этом случае учитель переносит свои действия в исправлении ошибки на более подготовленного ученика, разбирая и исправляя ошибку. Обоснование эмоционально-педагогических приемов в игровой деятельности во время проведения эстафет способствует

не только снижению психической напряженности, но и развитию двигательных качеств.

Выбор того или иного эмоционально-педагогического приема во многом зависел от конкретной педагогической ситуации и, самое главное, от того, насколько возможно за минимальный промежуток учебного времени оперативно снизить психическую напряженность и получить ощутимый эффект педагогического воздействия. Понятно, что непосредственно возникшую психическую напряженность у младших школьников снизить сложно, на это требуется дополнительное время и заранее планируется эмоциональная педагогическая ситуация.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Адаптационные процессы у младших школьников изучаются с различных сторон их развития, включая внутреннюю и внешнюю среду обитания, в целях улучшения целостного адаптационного и образовательного процесса. У младших школьников адаптационный процесс на начальном этапе обучения является одним из напряженных в приспособлении к условиям общеобразовательной школы. Обусловлено это рядом факторов: интенсификацией учебной нагрузки, низкой социальной и образовательной адаптацией, низким уровнем физической и психической подготовленности к обучению, повышенным уровнем заболеваемости. Это вызывает чрезмерную психическую напряженность с внутренней стороны систем и функций организма, что создает дополнительную фрустрационную напряженность не только на уровне функционального состояния, но и на уровне внешнего адаптационного приспособления к процессу обучения.

В изучении жизнедеятельности младших школьников адаптационный процесс охватывает различные стороны психического напряжения от рождения до приспособления к различным процессам семейного, дошкольного, школьного воспитания, включая психические состояния, свойства, процессы, развитие физических качеств. Адаптационный

процесс в период обучения младших школьников отличается от других адаптационных процессов тем, что он совпадает с первым напряженным кризисом семи лет.

Младший школьник, имеющий низкий уровень адаптации при повышенном уровне психического напряжения фрустрирующих ситуаций, с трудом справляется с образовательными, оздоровительными, воспитательными задачами, которые в последующем провоцируют сбой в работе функциональной и психологической систем, приводящих к дезадаптации. У школьников начальных классов с высоким уровнем тревожности преобладают общая тревожность, эмоциональный стресс в межличностном общении, фрустрация в потребности достижения успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата, а также присутствуют проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Необходима иная форма организации занятий в снижении психической напряженности в фрустрирующих ситуациях младших школьников в адаптационный период обучения внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности, которая способствовала и сочетала личностно ориентированное взаимодействие, способствовала сохранению и укреплению здоровья, снижала напряженность в поведении, повышала адаптационный процесс. Внеклассную физкультурно-оздоровительную деятельность в начальной школе должны вести специалисты, прошедшие специальную подготовку, имеющие необходимые личностные качества, владеющие знаниями адаптационного процесса, так как не каждый учитель, работающий в старших классах, может успешно работать в начальной школе с младшими школьниками.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абасов, З.А. Методологический анализ понятийной системы теории физической культуры / З.А. Абасов, В.В. Кондратьев // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 4. – С. 25–28.
2. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человек / Л.М. Аболин. – Казань: Изд-во Казанского университета. – 2011. – 262 с.
3. Агаджанян, Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: РУДН. – 2006. – 283 с.
4. Агеева, Г.Ф. Психофизическое состояние детей дошкольного возраста в процессе освоения инновационной программы / Г. Ф. Агеева // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 6. – С. 92.
5. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузке / под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – М.: Академия, 2007. – 245 с.
6. Адрова, Е.В. Формирование выразительности движений в процессе музыкально-двигательной подготовки девочек 6–7 лет / Е.В. Адрова, С.Ю. Максимова, Н.А. Фомина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3. – С. 11–14.
7. Азарных, Т.Д. Психическое здоровье. (Вопросы валеологии): учебное пособие / Т.Д. Азарных, И.М. Тыртышников. – М.: НПО «МОДЕК», 1999. – 122 с.
8. Ананьева, Н.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников / Н.А. Ананьева, Ю.А. Ямпольская // Вестник Российской АМН. – 1993. – № 5. – С. 19–24.

9. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.
10. Артеменков, А.А. Психофизическая дезадаптация человека: теоретические аспекты / А.А. Артеменков // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 2. – С. 9–13.
11. Астахов, А.В. Новое в контроле за интенсивностью тренировочной нагрузки / А.В. Астахов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 7. – С. 23.
12. Астахов, А.В. Влияние космоса на потребность организма человека в двигательной активности / А.В. Астахов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 1. – С. 78–79.
13. Бабушкин, Г.Д. Диагностика и коррекция психологической подготовленности юных спортсменов при подготовке к соревнованиям / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 7. – С. 19–23.
14. Балыбердин, О.А. Развитие выносливости с помощью подвижных игр / О.А. Балыбердин // Физическая культура в школе. – 2010. – № 7. – С. 42–45.
15. Балыбердин, И.А. Применение соревновательного и игрового метода / И.А. Балыбердин // Физическая культура в школе. – 2011. – № 1. – С. 23–26.
16. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры». – 2000. – 275 с.
17. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры», 2006. – 112 с.

18. Бальсевич, В.К. Методология индивидуализации в физическом воспитании и спорте / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 6. – С. 74.
19. Белов, В.Г. Психологические особенности тревожности у учащихся младших классов / В.Г. Белов, Р.Г. Коротенкова, М.А. Гурьева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9. – С. 113–118.
20. Беляев, В.С. Упражнения, рекомендуемые для коррекции здоровья школьников / В.С. Беляев, Л.Н. Каданева // Физическая культура школе. – 2011. – № 1. – С. 18–20.
21. Березина, Т.Н. Стресс и резервные способности человека / Т.Н. Березина, С.А. Рыбцов, Е.И. Хитрякова // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 133–139.
22. Битянова, М.Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка / М.Р. Битянова // Сб. метод. материалов для администраторов, педагогов и школьных психологов. – М.: Педагогический поиск. – 1997. – 178 с.
23. Бондин, В.И. Стресс, спорт, здоровье / В.И. Бондин, А.Г. Дрижика, Э.В. Мануйленко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 4. – С. 10–14.
24. Борина, Ю.Ю. Оценка эффективности модели управления спортивно ориентированным физическим воспитанием на уровне общеобразовательной школы в условиях инновационной муниципальной системы / Ю.Ю. Борина // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 19–23.
25. Борисова, Т.П. Влияние занятий с оптимально дозированными физическими нагрузками на типологическую

- структуру двигательных способностей школьников (на примере Агинского Бурятского округа Забайкальского края) / Т.П. Борисова, В.В. Борисов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 8. – С. 46–47.
26. Быков, В.С. Педагогические технологии формирования – здорового образа жизни у учащихся школьного возраста: монография / В.С. Быков. – Челябинск: «ООО «Типография ВК», 2011. – 201 с.
27. Метод Бутейко: Опыт внедрения в медицинскую практику. Сборник / сост. К.П. Бутейко. – М.: Медицина, 1990. – 224 с.
28. Бугров, В.Г. Педагогическая профилактика психической напряженности у первоклассников группы риска: дис. ... канд. пед. наук / В.Г. Бугров. – Челябинск: УралГАФК, 2002. – 166 с.
29. Бундзен, П.В. Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения / П.В. Бундзен, О.М. Евдокимова, Л.Э. Унесталь // Теория и практика физической культуры. – № 8. – 1996. – С. 57–60.
30. Бурханов, А.И. Важное звено здоровьесберегающего образования / А.И. Бурханов // Физическая культура в школе. – 2012. – № 1. – С. 50–51.
31. Бурцев, В.А. Исследование эффективности формирования ценностного отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни / В.А. Бурцев, С.Д. Зорин, В.И. Лашенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 5. – С. 16.

32. Быстрицкая, Е.В. Конфликты школьного и семейного физического воспитания в начальной школе / Е.В. Быстрицкая // Физическая культура в школе. – 2011. – № 5. – С. 23–25.
33. Вандышева, О.Д. Оптимизация эмоционального состояния учащихся младших классов как условие повышения эффективности урока физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.Д. Вандышева. – Челябинск, 1999. – 24 с.
34. Васильев, Г.Ф. К вопросу о психологизации теории и методики физической культуры и спорта / Г.Ф. Васильев, Н.А. Худадов // Материалы междунар. науч.-практ. конф. – Смоленск, 2010. – С. 257–262.
35. Веневцева, Ю.Л. Адаптация к школе и сохранение здоровья учащихся / Ю.Л. Веневцева // Тульская школа. – 2007. – № 4. – С. 16–18.
36. Вершинин, М.А. Целесообразный порядок использования подвижных игр в период подготовки детей к обучению в школе / М.А. Вершинин, Н.В. Финогенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 4. – С. 28–30.
37. Вершинин, М.А. Технология проектирования физического воспитания учащихся младших классов на основе дифференцированного подхода / М.А. Вершинин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3. – С. 43–49.
38. Визитей, Н.Н. Теория физической культуры: к корректровке базовых представлений: философские очерки / Н.Н. Визитей. – М.: Советский спорт, 2009. – 184 с.

39. Виленская, Т.Е. Учет принципа приоритета личности ребенка в физическом воспитании младших школьников / Т.Е. Виленская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 5. – С. 2–6.
40. Вишневский, В.А. Формирование культуры здоровья и повышение качества образования на различных этапах школьного онтогенеза: статист. и синергет. подходы / В.А. Вишневский // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 9. – С. 95–101.
41. Вишневский, В.А. Психоэмоциональная и физиологическая «цена обучения» и результаты учебной деятельности на различных этапах школьного онтогенеза / В.А. Вишневский [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 6. – С. 83–89.
42. Волков, Н.И. Проблемы и перспективы бионергетики спорта / Н.И. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 1. – С. 77–79.
43. Волосатых, О.О. Влияние стрессоустойчивости и волевого контроля тренера на личностные качества спортсмена / О.О. Волосатых // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 11. – С. 17–19.
44. Вяткин, Б.А. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие в специфических условиях спортивной деятельности / Б.А. Вяткин // Психологический журнал. – 1993. – № 2. – Т. 14. – С. 33.
45. Горобец, Т.Н. Стресс: сущность, функция, значение / Т.Н. Горобец, О.И. Жданов // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 45–54.

46. Голубева, Г.Н. Содержание физкультурно-оздоровительных технологий формирования активного двигательного режима ребенка до 6 лет / Г.Н. Голубева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 11. – С. 52-54.
47. Горбунов, Ю.Я. Процесс формирования волевой активности и её проявление в спорте: монография / Ю.Я. Горбунов. – Пермь: ПГУ, 2008. – 222 с.
48. Горбунов, Ю.Я. Педагогическая техника учителя: учеб. метод. пособие / Ю.Я. Горбунов. – Пермь: ПГУ, 2010. – 50 с.
49. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2011. – 384 с.
50. Глущенко, О.Н. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе / О.Н. Глущенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 2. – С. 52.
51. Гравит, Ю.В. Педагогические условия социальной адаптации младших школьников в процессе занятий физической культурой: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.В. Гравит. – М., 2004. – 24 с.
52. Давиденко, В.Н. Адаптивно-оздоровительная и развивающая направленность средств физической культуры в режиме дня младших школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Н. Давиденко. – Тула, 2009. – 24 с.
53. Данилейко, М.С. Адаптация детей к школьным условиям средствами физической рекреации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.С. Данилейко. – СПб., 2008. – 24 с.
54. Дышко, Б.А. Инновационные технологии тренировки дыхательной системы / Б.А. Дышко, А.Б. Кочергин,

- А.И. Головачев. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта. – 2012. – 120 с.
55. Дядичкин, В.П. Психофизические резервы повышения работоспособности / В.П. Дядичкин. – М.: Академия, 2011. – 119 с.
56. Егорова, Н.В. Влияние занятий детским фитнесом на психофизическое состояние девочек 7–9 лет / Н.В. Егорова, Е.Ю. Андриянова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 5. – С. 40–42.
57. Завирохин, Д.С. Эмоциональная устойчивость юных спортсменов-стрелков / Д.С. Завирохин // Проблемы подготовки научных и научно-методических кадров: опыт и перспективы: сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып. 10. – Челябинск: УралГУФК, 2010. – С. 123–126.
58. Завирохин, Д.С. Психологические проблемы спортивного отбора в детско-юношеской школе / Д.С. Завирохин, О.А. Сиротин // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, восстановительной медицины и экономических аспектов: сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып. 10. – Челябинск, 2010. – С. 143–147.
59. Завирохин, Д.С. Воспитание эмоциональной устойчивости юных спортсменов в области пулевой стрельбы: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.С. Завирохин. – Челябинск, 2012. – 23 с.
60. Загвязинский, В.И. Практическая методология педагогического поиска / В.И. Загвязинский. – Тюмень: ЗАО «Легион-Групп», 2005. – 72 с.
61. Золотова, М.Ю. Веселая гимнастика для младших школьников / М.Ю. Золотова // Физическая культура в школе. – 2012. – № 1. – С. 40–43.

62. Иванова, Н.Л. Дыхательные тренажеры в реабилитации и спортивной тренировке / Н.Л. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 8. – С. 55.
63. Ильина, Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н.Л. Ильина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12. – С. 69–74.
64. Камалетдинов, В.Г. Педагогические аспекты развития культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью / В.Г. Камалетдинов: монография. – М.: Советский спорт. – 2002. – С. 34–47.
65. Камалетдинов, В.Г. Моделирование в системе управления физкультурно-спортивной деятельностью / А.Ф. Попова, В.Г. Камалетдинов, М.Б. Мусакаев // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 2. – С. 165–169.
66. Карпухин, В.В. Формирование готовности студентов университета физической культуры к повышению психической устойчивости юных спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Карпухин. – Челябинск, 2010. – 23 с.
67. Карпухин, В.В. Формирование готовности студентов физкультурных вузов к повышению психической устойчивости юных спортсменов: методические рекомендации для студентов, преподавателей и слушателей факультета повышения квалификации / В.В. Карпухин. – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 33 с.
68. Карпухин, В.В. Исследование психофизиологической природы эффективности волевой мобилизации квалифицированных спортсменов. Воля как компонент

- психической устойчивости студентов вузов физической культуры / В.В. Карпухин, О.А. Сиротин // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, восстановительной медицины и экономических аспектов: сб. науч. тр. молодых ученых Урал-ГУФК. – Вып. 7. – Челябинск, 2010. – С. 195–198.
69. Кирсанов, А.А. Индивидуализация учебной деятельности как педагогическая проблема / А.А. Кирсанов. – Казань, 2008. – 224 с.
70. Коджаспиров, Ю.Г. Проблема дефицита положительных эмоций на занятиях по физической культуре и спорту / Ю.Г. Коджаспиров // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 5. – С. 34–37.
71. Козлова, С.Ю. Особенности обучения дыхательным упражнениям детей 8–9 лет на уроке физической культуры в школе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Ю. Козлова. – Малаховка, 2001. – 24 с.
72. Козлова, С.Ю. Эффективность дыхательных упражнений в процессе физического воспитания в школе / С.Ю. Козлова // Материалы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. – М., 2010. – С. 148–150.
73. Колидзе, Э.А. Психологическое содержание двигательной деятельности / Э.А. Колидзе // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 37–40.
74. Компоненты адаптационного процесса / сост. В.И. Медведев и др. – М.: Академия, 2009. – 112 с.
75. Колокатова, Л.Ф. Управление психофизической подготовленностью в учебном процессе на основе использования

- технических средств оптимизации психофизических состояний / Л.Ф. Колокатова, М.М. Чубаров // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 12. – С. 37–39.
76. Коротенко, И.В. Особенности личностной дезадаптации у первоклассников с задержкой психического развития: дис. ... канд. психол. наук / И.В. Коротенко. – Н. Новгород, 2005. – 206 с.
77. Копылов, Ю.А. Учиться правильно дышать / Ю.А. Копылов // Физическая культура в школе. – 1994. – № 4. – С. 16–18.
78. Корнеева, Л.Ф. Укрепление здоровья с помощью подвижных игр / Л.Ф. Корнеева // Физическая культура в школе. – 2012. – № 2. – С. 20–24.
79. Корнякова, В.В. Утомление после чрезмерных физических нагрузок: механизмы развития, коррекция / В.В. Корнякова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 23–25.
80. Корягина, Ю.В. Хронобиологические особенности адаптации к занятиям различными видами спорта / Ю.В. Корягина // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 7. – С. 24–28.
81. Крамская, В.В. Методика оздоровления в процессе физического воспитания младших школьников с нормальным замедленным психическим развитием: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Крамская. – Краснодар, 2010. – 24 с.
82. Кузмин, А.М. Профессиональное воспитание будущих специалистов физической культуры: теория и технологии: монография / А.М. Кузмин. – Челябинск: УралГАФК, 1999. – 211 с.

83. Кузмин, А.М. Становление профессиональной позиции будущего педагога в образовательном процессе вуза физической культуры / А.М. Кузмин, С.С. Корovin, А.В. Еганов // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 2. – С. 170–175.
84. Кузнецова, С.В. Контроль за состоянием человека при физических нагрузках / С.В. Кузнецова, В.Г. Кузьмин, Е.И. Шкелев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 10. – С. 48–50.
85. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. – М.: Физкультура, образование, наука. – 1995. – 395 с.
86. Куликов, Л.М. Спортивная тренировка: управление, системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, Е.А. Великая // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 26–30.
87. Левандо, В.А. О взаимодействии гравитационного поля земли с организмом человека / В.А. Левандо, И.Ф. Черкирда, Л.А. Калинин // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 65–66.
88. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
89. Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения / П.Ф. Лесгафт. – М.: Академия, 1998. – 398 с.
90. Литвиненко, Н.В. Преодоление школьниками затруднений адаптации при переходе из начальной школы в основную школу: дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Литвиненко. – Оренбург, 1997. – 196 с.

91. Литвиненко, С.Н. Исследование феномена спортивно-го удовольствия / С.Н. Литвиненко // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 62–64.
92. Лубышева, Л.И. Спортивная культура в школе / Л.И. Лубышева. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры», 2006. – 174 с.
93. Лубышева, Л.И. Педагогические условия формирования спортивной культуры личности в общеобразовательной школе / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 5. – С. 36–41.
94. Лубышева, Л.И. Спортивное воспитание как основа формирования спортивной культуры личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 6. – С. 96–99.
95. Максимов, М.А. Влияние личностных свойств на адаптацию спортсменов в соревновательной деятельности в циклических и игровых видах спорта / М.А. Максимов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3. – С. 107–111.
96. Малахов, В.А. К вопросу о целесообразности применения некоторых систем дыхательных упражнений с оздоровительной направленностью / В.А. Малахов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 98–104.
97. Манжелей, И.В. Педагогический потенциал физкультурно-спортивной среды / И.В. Манжелей // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 4. – С. 2–4.

98. Манжелей, И.В. Модели физического воспитания / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 100–106.
99. Матвеев, Л.П. Обобщающая теория физической культуры на текущем этапе своего становления / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 16–17.
100. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт. – 2010. – 340 с.
101. Меерсон, Ф.З. Основные закономерности индивидуальной адаптации / Ф.З. Меерсон // Физиология адаптационных процессов. – М.: Наука. – 1986. – С. 20–39.
102. Меерсон, Ф.З. Адаптация стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. – М.: Наука, 1987. – С. 55–107.
103. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенинкова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
104. Милованова, Н.Г. Стратегия здорового образа жизни / Н.Г. Милованова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 1. – С. 77.
105. Митусова, Е.Д. Правовые основы и образовательная политика в сфере физической культуры и спорта / Е.Д. Митусова, А.А. Передельский. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры», 2010. – 144 с.
106. Можаяев, Э.Л. Игра в структуре человеческой деятельности / Э.Л. Можаяев, Р.К. Бикмухаметов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 12. – С. 83–88.
107. Мусакаев, М.Б. Системный подход в управлении физкультурно-спортивной деятельностью / М.Б. Мусакаев,

- В.Г. Камалетдинов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 11. – С. 19–23.
108. Мякотных, В.В. О противоречиях современной концепции оздоровительной тренировки / В.В. Мякотных // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 11. – С. 23.
109. Найн, А.Я. Педагогический эксперимент: методика и его организация: учеб. пособие / А.Я. Найн, З.М. Уметбаев. – Магнитогорск: МГУ, 2002. – 127 с.
110. Найн, А.Я. Методика организации опытно-экспериментального исследования: задачи, опыт, апробация результатов: учебное пособие / А.Я. Найн. – Челябинск: ИЦ «Уральская академия», 2004. – 52 с.
111. Никифорова, Н.Ю. Индивидуально-типологические особенности адаптационных реакций на физические нагрузки у юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Н.Ю. Никифорова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – С. 77.
112. Николаев, Ю.М. О смелости парадигм теоретического знания в сфере физической культуры / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 59–64.
113. Николаев, Ю.М. Человекотворческая сущность физической культуры и ее теории: веление времени (к проблеме модернизации теоретико-образовательного пространства физической культуры) / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 10. – С. 96–106.
114. Новикова, Е.Б. Педагогические условия социальной адаптации учащихся 4-х классов к обучению в средней

- школе в процессе физического воспитания / Е.Б. Новикова, Е.В. Селищева, В.А. Баландин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4. – С. 77–81.
115. Осипова, В.В. Влияние базовых факторов психического развития и двигательной коррекции на успешность обучения младших школьников / В.В. Осипова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4. – С. 98–101.
116. Осипенко, Е.В. Совершенствование дыхательной функции младших школьников в группах продленного дня / Е.В. Осипенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9. – С. 113–118.
117. Панфилов, О.П. Механизмы адаптации человека к экстремальным условиям / под ред. Н.А. Агаджаняна. – Тула: ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 1995. – 214 с.
118. Пауков, А.А. Методика коррекции дезадаптации младших школьников средствами физического воспитания / А.А. Пауков, Е.Л. Сафонов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 11. – С. 25–27.
119. Педагогика физической культуры и спорта / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
120. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в муниципальном образовании: монография / А.А. Передельский. – М.: Физическая культура. – 2008. – 128 с.
121. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в современных условиях: единство и многообразие / А.А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 9. – С. 101–104.

122. Попова, А.Ф. Конструктивная педагогика / А.Ф. Попова; под ред. Л.М. Куликова. – Челябинск: УралГАФК, 1997. – 139 с.
123. Попова, А.Ф. Подготовка выпускников вуза физической культуры в условиях компетентного подхода / А.Ф. Попова, В.Г. Камалетдинов, О.А. Сиротин // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 2. – С. 188-194.
124. Парфенова, Л.А. Содержание и организация физического воспитания младших школьников специальной медицинской группы / Л.А. Парфенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 1. – С. 60-65.
125. Перминова, Н.И. Организация и проведение внеурочных форм занятий физической культурой в школе на основе диагностики: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.И. Перминова. – Тюмень, 2009. – 24 с.
126. Петрински, В. Эмоциональные факторы в управлении движениями человека / В. Петрински, И. Фейгенберг // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 1. – С. 3-9.
127. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / сост. В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Изд. дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
128. Повзун, А.А. Сравнительный биоритмологический анализ сезонных изменений адаптационных возможностей организма школьников, активно занимающихся спортом / А.А. Повзун [и др.] // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 2. – С. 83-85.

129. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 кл.: метод. пособие / Г.И. Погадаев, Д.И. Мишин. – М.: Дрофа, 2009. – 110 с.
130. Погудин, С.М. Приоритеты и критерии эффективности физического воспитания школьников / С.М. Погудин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 7-12.
131. Поливанова, К.П. Психология возрастных кризисов: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / К.П. Поливанова. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 184 с.
132. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – С. 54-66.
133. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
134. Платонов, В.Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов (часть 1) / В.Н. Платонов // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 2. – С. 8-14.
135. Платонов, В.Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов (часть 2) / В.Н. Платонов // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 3-9.
136. Пшеничкова, М.Г. Адаптация к физическим нагрузкам / М.Г. Пшеничкова // Физиология адаптационных процессов. – М.: Наука, 1986. – С. 12-21.

137. Розенфельд, А.С. Стресс и некоторые проблемы адаптационных перестроек при спортивных нагрузках / А.С. Розенфельд, Е.И. Маевский // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 39–44.
138. Родионов, А.В. Психофизиология в экстремальной деятельности / А.В. Родионов // Спортивный психолог. – 2005. – № 2. – С. 33–37.
139. Родионов, А.В. Проблемы психологии спорта / А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 2–4.
140. Романов, Н.С. Позный метод обучения технике легкоатлетического бега и прыжков / Н.С. Романов, А.И. Пьянзин, Е.В. Никитина // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 73–77.
141. Сайко, Е.В. Переживание как реализация (или проявление) субъективности и стресс как неизбежность становления и функционирования человека / Е.В. Сайко // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 3–12.
142. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1987. – 124 с.
143. Семенов, Л.А. Диагностика кондиционной физической подготовленности как фактор целенаправленного поиска спортивно одаренных детей / Л.А. Семенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 2. – С. 66–69.
144. Семенова, Е.В. Управление когнитивной деятельностью на основе физио-психологических факторов / Е.В. Семенова, Е.Д. Пушкарев // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 3–7.

145. Сентябрев, Н.Н. Актуальные проблемы управления психофункциональными состояниями в спорте / Н.Н. Сентябрев // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 8. – С. 47–50.
146. Сериков, С.Г. Концептуальные подходы к обеспечению сочетания умственных и физических нагрузок учащихся в здоровьесберегающем образовательном процессе / С.Г. Сериков, О.А. Клестова, М.Е. Коржова // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – № 1. – С. 202–208.
147. Сиваков, Д.В. Управление психофизиологической нагрузкой / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Физическая культура в школе. – 2009. – № 8. – С. 51–53.
148. Сиваков, Д.В. Влияние гравитации на психофизиологические процессы и статическое равновесие школьников в условиях уроков физической культуры / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Наука и школа. – 2009. – № 4. – С. 47–50.
149. Сиваков, Д.В. О влиянии атмосферного давления на психофизиологические процессы школьников / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Физическая культура в школе. – 2010. – № 7. – С. 51–52.
150. Сиваков, Д.В. Роль внеклассной физкультурно-оздоровительной работы в снижении психической напряженности первоклассников / Д.В. Сиваков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 2. – С. 70–72.
151. Сиваков, Д.В. Организация и содержание внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности в повышении адаптационного процесса первоклассников /

- Д.В. Сиваков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – № 3. – 2012. – С. 190–197.
152. Сиваков, В.И. Адаптационные возможности младших школьников и спортсменов в физкультурно-спортивной деятельности / Д.В. Сиваков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 2. – С. 63–65.
153. Синяева, А.А. Методика физического воспитания младших школьников, предрасположенных к деструктивному поведению: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Синяева. – Москва. – 2008. – 24 с.
154. Синяевский, Н.И. Содержание уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности / Н.И. Синяевский, Р.И. Садыков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4. – С. 137–141.
155. Сиротин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов: монография / О.А. Сиротин. – Челябинск: УралГАФК, 1998. – 256 с.
156. Смильк, И.М. Тревожность, страх и формирование устойчивого чувства безопасности / И. М. Смильк // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 133–139.
157. Соболева, Т.С. О пользе гипоксических дыхательных упражнений в спорте и медицине / Т.С. Соболева, Д.Н. Давиденко // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 11. – С. 88–92.

158. Сократов, Н.В. Кинезотерапия как средство профилактики и коррекции адаптационных возможностей организма ребенка / Н.В. Сократов, П.П. Тиссен, Л.А. Акимова // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 2. – С. 55–59.
159. Соленова, Р.И. Подготовка и адаптация детей 6–8 лет к обучению в общеобразовательной школе средствами физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.И. Соленова. – Краснодар, 1999. – 23 с.
160. Солодков, А.С. Адаптивные морфофункциональные перестройки в организме спортсменов / А.С. Солодков, Ф.В. Судзиловский // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 7. – С. 23–39.
161. Соломахин, О.Б. Формирование осознанной потребности и мотивации в регулярных занятиях физической культурой у учащихся начальных классов / О.Б. Соломахин, Э.И. Ахметшина // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 6. – С. 85–90.
162. Степанова, М.Ю. Профилактика стресса / М.Ю. Степанова // Физическая культура в школе. – 2010. – № 7. – С. 49–50.
163. Столяров, В.И. Инновационная гуманистическая школа / В.И. Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 1. – С. 7–10.
164. Столяров, В.И. Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе / В.И. Столяров. – М.: «Теория и практика физической культуры и спорта», 2009. – 319 с.

165. Таймазов, В.А. Спортивная наука и спортивная педагогика в XXI веке / В.А. Таймазов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 10. – С. 2–6.
166. Теория и практика образовательных технологий: сб. / науч. ред. В.В. Гузеев. – М.: НИИ школьных технологий, 2004. – 192 с.
167. Тест фрустрации Розенцвейга: методика психокоррекции личности / сост. И.А. Виноградова. – М.: Изд-во ин-та психотерапии, 1998. – 16 с.
168. Теплов, Б.М. Психология и психофизиология индивидуальных различий: Избр. психологические труды / Б.М. Теплов / ред. М.Г. Ярошевский. – М.: Московск. психолого-социальный ин-т, 1998. – 539 с.
169. Ткаченко, С.А. Оздоровительная физическая культура как средство формирования базовых элементов учебной деятельности детей младшего школьного возраста / С.А. Ткаченко, И.В. Кутьин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 3. – С. 64.
170. Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. и общая редакция В.М. Астапова. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
171. Третьякова, Н.В. К вопросу о выявлении факторов риска для здоровья детей и подростков в общеобразовательных учреждениях / Н.В. Третьякова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3. – С. 172–177.
172. Трофимов, О.Н. Упражнения оздоровительно-развивающей направленности гимнастики / О.Н. Трофимов // Физическая культура в школе. – 2010. – № 7. – С. 27–35.

173. Ушаков, А.И. Новый подход к организации дополнительной работы по физической культуре в школе / А.И. Ушаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 3. – С. 70.
174. Федосеева, А.М. Психическое состояние младших школьников на занятиях в традиционной и развивающей системах обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.М. Федосеева. – Омск, 1999. – 24 с.
175. Филимонова, С.И. Физическая культура и спорт – пространство, формирующее самореализацию личности: монография / С.И. Филимонова. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры», 2004. – 313 с.
176. Филимонова, С.И. Физическая культура как учебная дисциплина: пути реализации / С.И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 26-29.
177. Фомин, Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы / Н.А. Фомин. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. – 383 с.
178. Фонарева, Е.А. Учебный процесс спортивной направленности в условиях общеобразовательной школы / Е.А. Фонарева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 6. – С. 20-23.
179. Фрайфельд, И.В. Организация физкультурно-оздоровительных занятий для обеспечения эмоционального благополучия младших дошкольников / И.В. Фрайфельд, А.Е. Терентьев // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – С. 48-54.

180. Чернышева, Е.Н. Адаптивные возможности организма занимающихся оздоровительной физической культурой в период возрастного регресса / Е.Н. Чернышева // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 6. – С. 61–64.
181. Щепина, Г.М. Оценка адаптационных возможностей спортсменов / Г.М. Щепина // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 1. – С. 27– 30.
182. Щетинин, М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М. Щетинин. – М.: Метафора 2007. – 128 с.
183. Щетинина, С.Ю. Организация физического воспитания учащихся основной и средней школы в условиях модернизации образования: учеб-метод. комплект для учителей физ. культуры / С.Ю. Щетинина. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, ХК ИППК ПК. – 2006. – 55 с.
184. Щетинина, С.Ю. Программно-методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре учащихся I–XI классов в условиях модернизации образования / С.Ю. Щетинина // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 1. – С. 2–6.
185. Щетинина, С.Ю. Интегрированная воспитывающая физкультурно-спортивная среда в контексте гуманитарной парадигмы / С.Ю. Щетинина // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 9. – С. 29–33.
186. Шукина, Е.Г. Самоорганизация системы «Мать – дитя» под влиянием стресса / Е.Г. Шукина, С.А. Соловьева // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 45–54.
187. Яковлев, В.П. Психологическая нагрузка и здоровье человека / В.П. Яковлев // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 6. – С. 50–53.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Учебное пособие «Методика снижения фрустрирующей напряженности у младших школьников в физкультурно-спортивной деятельности» предназначено для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта».

Цель учебного пособия – усвоение самостоятельно-го содержания учебного пособия студентами на уровне теоретических и методических знаний.

Задачи учебного пособия «Методика снижения фрустрирующей напряженности у младших школьников в физкультурно-спортивной деятельности»:

- обеспечить оптимальное развитие физических качеств у младших школьников;
- укрепить здоровье младших школьников;
- совершенствовать телосложение и развитие функциональных систем младших школьников.

Место учебного пособия в системе учебных дисциплин в структуре ООП ВПО: учебное пособие «Методика снижения фрустрирующей напряженности у младших школьников в физкультурно-спортивной деятельности» используется в процессе изучения предметов общей и специальной направленности естественного и гуманитарного направления.

Приложение 2

Таблица 1

Регламент самостоятельной работы студентов

Темы для самостоятельного изучения	Кол-во часов	Форма отчетности	Список литературы (см. стр. 84-105 данного пособия)
Тема 1. Методика физкультурно-спортивных занятий в снижении фрустрирующей напряженности у младших школьников	7	Реферат	Источники 1-14
Тема 2. Причина возникновения фрустрирующей напряженности у младших школьников в адаптационный период обучения физкультурно-спортивной деятельности	7	Реферат	Источники 15-28
Тема 3. Планирование физической нагрузки, адаптация, утомление и восстановление после физической нагрузки	7	Реферат	Источники 28-40
Тема 4. Принципы, методы обучения и воспитания у младших школьников	7	Реферат	Источники 41-55
Тема 5. Проявление фрустрирующей напряженности у младших школьников	7	Реферат	Источники 56-65
Тема. 6. Воспитание физических качеств у младших школьников	7	Реферат	Источники 93-105
Тема 7. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на снижение психической напряженности у младших школьников в фрустрирующих ситуациях адаптационного периода обучения	7	Реферат	Источники 105-117

Темы рефератов

1. Причины возникновения физической культуры в обществе.
2. Физическая культура как составная часть культуры общества и личности.
3. Создание оздоровительной направленности и её характеристика в различных видах деятельности для младших школьников.
4. Разновидность отдыха и его восстановительная функция на уроках физической культуры.
5. Методы строго регламентированного упражнения в воспитании физических качеств у младших школьников.
6. Метод круговой тренировки в воспитании физических качеств младших школьников.
7. Игровой метод воспитания физических качеств у младших школьников.
8. Соревновательный метод в воспитании физических качеств младших школьников.
9. Влияние дидактических принципов на процесс обучения младших школьников.
10. Значение специальных принципов для оздоровительной направленности младших школьников.
11. Двигательные умения и навыки как результат эффективного обучения младших школьников.
12. Учет двигательного переноса в процессе обучения младших школьников.
13. Методы воспитания силовых способностей младших школьников.

14. Методика воспитания скоростно-силовых способностей младших школьников.
15. Методика воспитания силовой выносливости младших школьников.
16. Методы воспитания скоростных способностей у младших школьников.
17. Методы воспитания выносливости у младших школьников.
18. Методика воспитания общей выносливости школьников на уроках физической культуры.
19. Двигательные умения и навыки как предмет обучения младших школьников.
20. Структура процесса обучения младших школьников.
21. Этап начального разучивания двигательного действия младших школьников на уроках физической культуры.
22. Этап углубленного разучивания двигательного действия младших школьников на уроках физической культуры.
23. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия младших школьников на уроках физической культуры.
24. Методика воспитания собственно-силовых способностей с использованием неопределенных отягощений младших школьников на уроках физической культуры.
25. Методика воспитания скоростно-силовых способностей с неопределенных отягощений младших школьников на уроках физической культуры.
26. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей младших школьников.
27. Методика воспитания быстроты сложных двигательных реакций младших школьников.

28. Методика воспитания быстроты движений у младших школьников.
29. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей у младших школьников на уроках физической культуры.
30. Методика воспитания гибкости у младших школьников на уроках физической культуры.
31. Тестовые задания, определяющие развитие гибкости у младших школьников на уроках физической культуры.
32. Методы воспитания двигательного-координационных способностей у младших школьников на уроках физической культуры.
33. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.
34. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.
35. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.
36. Формирование здорового образа жизни младших школьников.
37. Формирование интереса у младших школьников к физической культуре.

Приложение 4

Таблица 2

Критерии оценивания знаний самостоятельной работы

Критерии оценивания компетенций	Результаты освоения учебного пособия	Оценка самостоятельной работы			
		2	3	4	5
Студент готов овладеть культурой мышления: способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения (ОК – 1)	Уровень модельных знаний: знать, уметь, владеть		3	3У	3УВ
	Знать: ключевые термины и понятия, основные закономерности, современные методы педагогических исследований		+	+	+
	ценностные основы профессиональной деятельности в образовании		+	+	+
	содержание преподаваемого предмета		+	+	+
	современные методы педагогических исследований		+	+	+
	Уметь: проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности			+	+
	Владеть: способами ориентации в профессиональных источниках информации (журналы, сайты образовательные порталы и.д.)				+

Продолжение таблицы 2

Критерии оценивания компетенций	Результаты освоения учебного пособия	Оценка самостоятельной работы			
		2	3	4	5
Студент готов применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования (ОК – 4)	Знать: основные закономерности развития человека; группы и виды потребностей человека в разные возрастные периоды			+	+
	Уметь: применять педагогические методы исследований при решении профессиональных задач; использовать знания законы и методы воспитания физических качеств				+
	Владеть: общепрофессиональными (общефизиологическими) представления о теоретических основах физической культуры: педагогических методов исследования				+
Студент готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения физической подготовленности и укрепления здоровья, формирования знаний (ОК – 5)	Уметь: приобретать новые знания по теории и методике физической культуры, используя современные информационные и коммуникативные технологии			+	+
	Владеть: методами обучения и воспитания физических качеств				+
	Знать: основные понятия теории и методике физической культуры		+	+	+

Продолжение таблицы 2

Критерии оценивания компетенций	Результаты освоения учебного пособия	Оценка самостоятельной работы			
		2	3	4	5
Студент готов осознать социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК - 1)	Уметь: использовать научный язык, современные научные теории и концепции теории и методики физической культуры в учебной и профессиональной деятельности			+	+
	Владеть: знаниями педагогических законов и явлений; навыками ведения дискуссии и полемики по актуальным проблемам теории и методики физической культуры				+
Студент владеет методиками физического воспитания в укреплении здоровья; готов формировать основу физической культуры, применять методики в воспитании физических качеств, обучения двигательным и формировать знания действия (СК - 3)	Знать: педагогические основы в управлении функциональным состоянием		+	+	+
	Уметь: применять педагогические и психологические методы исследований при решении профессиональных задач			+	+
	Владеть: развитием функциональных систем в изучении физической нагрузки				+

Окончание таблицы 2

Критерии оценивания компетенций	Результаты освоения учебного пособия	Оценка самостоятельной работы			
		2	3	4	5
Студент способен быть ответственным за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК – 4)	Знать: методологические основы функционирования организма детей и подростков как целостной функциональной системы		+	+	+
	Уметь: определять учебно-воспитательные задачи изучаемого материала по теории и методике физической культуры			+	+
	Владеть: навыками грамотного использования педагогического научного языка; навыками установления межпредметных и внутрипредметных связей между дисциплинами педагогического блока				+
Студент готов включаться во взаимодействие с родителями, коллегами, социальными партнерами, заинтересованными в обеспечении качества учебно-воспитательного процесса (ПК – 5)	Знать: основные характеристики воспитания физических качеств в разные возрастные периоды		+	+	+
	Уметь: приобретать новые знания по теории и методике физической культуры, используя современные информационные и коммуникативные технологии			+	+
	Владеть: методами обучения и воспитания физических качеств				+

Терминологический минимум

1. **Физическая культура** – составная часть общей культуры человека, основу которой составляет процесс и результат деятельности материальных и духовных ценностей, способствующие всестороннему развитию человека.

2. **Физическое воспитание** – педагогический процесс, способствующий обучению двигательным действиям, воспитанию физических качеств и формированию профессиональных знаний.

3. **Спорт** – компонент физической культуры, который включает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку, специальные отношения, нормы достижения на основе специализированной деятельности.

4. **Детский спорт** – разновидность вне учебной деятельности учащихся, предусматривающая специальную подготовку и выступление в соревнованиях.

5. **Физическое развитие** – закономерный процесс развития морфофункциональных свойств и способностей человека.

6. **Физические качества** – морфофункциональные качества унаследованы генетически, благодаря которым возможна физическая активность человека при целенаправленной деятельности.

7. **Физическая подготовленность** – результат педагогического процесса, воплощенный в высокоактивную деятельность прикладного характера.

8. **Физическое совершенство** – оптимальная величина специальной подготовленности, обеспечивающая высокоактивную деятельность.

9. **Физическое образование** – системное освоение рациональных действий на основе определенных знаний.

10. **Спортивный результат** – показатель реализации спортивной формы, оцениваемый определенным критерием в спорте.

11. **Спортивная тренировка** – доминирующая часть спортивной подготовки с использованием методов упражнения.

12. **Спортивная форма** – состояние наивысшей функциональной работоспособности систем и функций организма, обеспечивающее высокий спортивный результат.

13. **Спортивные способности** – комплексное образование генетических предпосылок, проявляемых в двигательных умениях и навыках.

14. **Критерии физического совершенства**: тестовые критерии и нормативы спортивной единой квалификации.

15. Физическая культура и спорт решают задачи: оздоровительные, воспитательные и образовательные.

16. Спортивная деятельность делится на специальные дисциплины (туризм, гимнастика, игра и спорт) и отраслевые дисциплины (ППФП и спортивная тренировка).

17. **ТМФ** изучает законы и закономерности физического воспитания на основе обобщенных фундаментальных знаний о воспитании личности.

18. **МФВ** изучает частные закономерности физического воспитания и реализует их в педагогический процесс.

19. **Физические упражнения** – двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания.

20. **Теория** – система законов и закономерностей действительности на основе обобщенного фундаментального научного знания о предметной деятельности.

21. **Технология** – система механизмов передачи научных знаний от теории к практике.

22. **Практика** – система взаимодействия субъекта и объекта на основе дидактической переработки теории в практику.

23. **Методология** – система принципов познания, преобразования и оценка действительности на основе научных методов.

24. **Концепция** – система научно-теоретических положений, объясняющая процесс, раскрывающая связи и закономерности развития действительности.

25. **Метод обучения** – система действий учителя в процессе обучения.

26. **Методический прием** – облегчающий способ реализации метода в действительности.

27. **Методика** – система методов, приемов, средств, форм организации занятий, применяемых в обучении или в воспитании физических качеств.

28. **Физическая нагрузка** – дополнительная по сравнению с покоем, степень функциональной активности организма.

29. **Объем физической нагрузки** – суммарное количество работы, выполненное за определенное время.

30. **Интенсивность физической нагрузки** – суммарное количество работы, выполненное с высокой скоростью.

31. **Принцип** – основные обобщенные фундаментальные закономерности, представленные в виде определенных правил и систем, направленные на совершенствование педагогического процесса.

32. **Соревнование** – объективный способ демонстрации достигнутых результатов и оценка их по определенным правилам проведения.

33. Абсолютная интенсивность физической нагрузки измеряется в метрах, километрах, в частоте движения, а относительная интенсивность в процентах.

34. Общие принципы физического воспитания: содействие всестороннему и гармоничному развитию личности; связь физического воспитания с практикой; оздоровительная направленность.

35. Методы воспитания (убеждение, упражнение, принуждение, пример).

36. Физические упражнения имеют фазовый след: рабочая, нормализация, суперкомпенсация, редукция.

37. Классификация физических упражнений:

– по историческому признаку (игра, туризм, гимнастика, спорт);

– по анатомическому признаку мышц;

– по признаку воспитания физических качеств;

– по биомеханической структуре выделяют (циклические, ациклические, смешанные упражнения);

– по зонам мощности;

– по признаку спортивной специализации.

38. Виды физической нагрузки: восстанавливающая ЧСС 100–145; поддерживающая ЧСС 145–155; развивающая аэробная ЧСС 155–175; развивающая аэробно-анаэробная ЧСС 175–185; развивающая анаэробно-гликолитическая

ЧСС 185–195; развивающая анаэробно-алактатная ЧСС 195 и более.

39. Пространственные характеристики движения (направление, амплитуда, траектория, исходное положение).

40. Траектория состоит из направления, формы и амплитуды движения.

41. Временные характеристики движения (длительность и темп)

42. Пространственно-временные характеристики движения (скорость, ускорение и ритм)

43. Специальные принципы физического воспитания и спорта: непрерывности, системного чередования нагрузки и отдыха, постепенного повышения развивающей нагрузки, адаптивно-сбалансированной динамики физической нагрузки, циклического построения занятий, возрастной адекватности.

44. Отрицательный перенос двигательного действия связан с процессом высокого возбуждения в коре головного мозга и низким процессом торможения в центральной нервной системе.

45. Психомоторные качества определяются ведущей ролью психических свойств в воспитании физических качеств.

46. Измеряются физические качества: выносливость предельным временем, сила массой перемещаемых объектов, быстрота количеством движений в единицу времени.

47. Скорость восстановления лучше у спортсменов с сильной и подвижной нервной системой.

48. **Подготовительные упражнения** – биомеханическая структура схожа с основным двигательным действием.

Учебное издание

Владимир Ильич Сиваков
Дмитрий Владимирович Сиваков

**Методика снижения фрустрирующей
напряженности у младших школьников
в физкультурно-спортивной деятельности**

Учебное пособие

ISBN

Работа рекомендована РИСом ЧГПУ
Протокол № (пункт), от ..2014 г.

Редактор Е.М. Сапегина
Издательство ЧГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Бумага типографская	Подписано в печать 14.02.2014
Формат 60184/16	Тираж 100 экз.
Объем 5,7 уч-изд. л.	Заказ

Отпечатано с готового оригинала-макета
в типографии ЧГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69