

**МЕТОДИКА СНИЖЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ
НАПРЯЖЕННОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Методические рекомендации

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

МЕТОДИКА СНИЖЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Методические рекомендации

**Челябинск
2015**

УДК 371.015 (07)

ББК 88.843 я 7

М 54

Методика снижения психической напряженности старших дошкольников в процессе физического воспитания

[Текст]: методические рекомендации / сост. В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 28 с.

В рекомендациях рассматривается методика организации и проведения подвижных игр, эстафет, условия, средства и методы снижения психической напряженности старших дошкольников при физической нагрузке.

Методические рекомендации предназначены для студентов, магистров, аспирантов, инструкторов физического воспитания, учителей физической культуры и тренеров.

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

© Издательство Челябинского государственного педагогического университета, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ 1. СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ	6
РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ	11
2.1. Изучение физической подготовки и психической напряженности старших дошкольников	11
2.2. Методика проведения подвижных игр и их роль в снижении психической напряженности старших дошкольников	14
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	25
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	26

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время все чаще в дошкольных учреждениях увеличивается информационный стресс, который испытывают дети ухудшается состояние здоровья малышей, увеличивается количество фрустрирующих ситуаций, приводящих к психической напряженности старших дошкольников. В возрастном кризисе адаптационного периода обучения у старших дошкольников повышается психическая напряженность в фрустрирующих ситуациях, что вызывает затруднение в их преодолении. К тому же в педагогической науке отсутствуют экспериментально обоснованные средства, методы, параметры физической нагрузки, методические приемы, формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности, снижающие у старших дошкольников психическую напряженность в процессе физического воспитания. Управление фрустрирующей ситуацией, снижение психической напряженности в адаптационный период обучения у старших дошкольников позволит устранить многие проблемы образовательной деятельности на уровнях: преодоления кризиса шести лет; снижения фрустрирующей напряженности; повышения адаптационных возможностей, улучшения функциональной подготовленности и укрепления здоровья.

На современном этапе развития в дошкольном учреждении как никогда актуальным следует считать обоснование проблемы физического воспитания в снижении фрустрирующей напряженности старших дошкольников в адаптационный период воспитания. При этом большинство специалистов физического

воспитания отмечают положительное влияние оздоровительной работы в снижении фрустрирующей напряженности у старших дошкольников.

Цель методической работы: обоснование методики проведения подвижных игр в снижении психической напряженности старших дошкольников.

Задачи методической работы

1. Проанализировать методическую литературу о влиянии подвижных игр на снижение психическую напряженность старших дошкольников.

2. Представить подвижные игры в воспитании физические качества (быстрота, сила, выносливость, ловкость) у старших дошкольников.

3. Обосновать методику проведения подвижных игр в снижении психической напряженности старших дошкольников.

РАЗДЕЛ 1. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СНИЖЕНИИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Физическое воспитание оказывает позитивное воздействие на психическую регуляцию дошкольников и является саморегулирующейся деятельностью. Это означает, что физическое воспитание может устранять психологические и педагогические проблемы, с которыми сталкиваются старшие дошкольники в адаптационный период обучения.

В адаптационный период обучения дошкольники сталкиваются с большим количеством стресс-факторов, которые способны вызвать психическую напряженность в фрустрирующих ситуациях обучения, приводящих к снижению эффективности адаптационного процесса [6–11].

В адаптационном периоде необходимо формировать эмоциональную устойчивость под влиянием средств, методов, методических приемов, физической нагрузки, форм организации занятий, учитывая индивидуальные особенности дошкольников в условиях физического воспитания.

Для воспитания эмоциональной устойчивости к обучению в процессе адаптации дошкольников необходима эффективная концепция педагогического процесса, предусматривающая снижение психической напряженности, стимулирующая личностное самовоспитание, развивающая «базовые» психические процессы и состояния.

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 дошкольников в условиях физического воспитания.

Если в процессе обучения учитывается индивидуальная психическая напряженность, её динамика в обучении двигательного действия, в воспитании физических качеств и дается объективная оценка результатов тестирования в условиях занятий физическим воспитанием, тогда в целом повышается качественная основа образовательного процесса в реализации воспитательной, развивающей и обучающей функции.

В условиях физического воспитания 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 дошкольников с различными типологическими свойствами в учебной деятельности [1–5].

Учет внешнего природного фактора и внутреннего психофизиологического процесса у дошкольников 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.

Психофизиологические процессы у дошкольников с различными типологическими свойствами проявляются гетерохронно как при низком, так и при высоком атмосферном давлении, что указывает на неравномерность восстановительных

процессов в игровой 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 занятиях физическим воспитанием 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 [8].

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 улучшает психические процессы, состояния и свойства дошкольников.

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 [1].

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 в воспитании детей будет концентрироваться на укреплении физического здоровья, развитии интеллекта и воспитательных моментах игры.

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 [1–2].

Методика проведения подвижных игр оздоровительной направленностью хотя и подчиняется общим требованиям физического воспитания, но все же имеет и свою специфику в развитии старших дошкольников. Проведение подвижных игр, которые нацелены на реализацию оздоровительных задач, содействует одновременно не только развитию систем и функций растущего организма, но и решению образовательных и воспитательных задач.

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 [5–6].

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, депрессии, возникающих при занятиях физической культурой и спортом. Положительное влияние физической культуры и спорта на психику детей отмечено в исследованиях, где такие занятия рассматриваются как

мощный регулятор психических состояний и коррекции психологического благополучия, которое является необходимым условием полноценной здоровой жизни.

Таким образом, снижение психической напряженности в фрустрирующих ситуациях в адаптационный период обучения старших дошкольников в условиях физического воспитания в значительной степени зависит от эмоциональной устойчивости и зрелости личности. Современная система образования не в полной мере использует возможности физического воспитания в процессе социальной, образовательной, физиологической и психологической адаптации в личностном развитии детей дошкольного возраста. Вместе с тем физическое воспитание имеет колоссальные педагогические и психологические возможности, связанные с развитием старших дошкольников.

Получено подтверждение эффективности физического воспитания, если в использовании педагогических средств, методов, методических приемов, форм организации занятий, в расчете физической нагрузки, учитываются индивидуальные особенности детей. Исходя из изложенного выше можно утверждать, что старшими дошкольникам необходимо системно заниматься физическим воспитанием, которое улучшает адаптационный процесс в образовательной деятельности. Это и есть одна из возможностей эффективного использования средств физического воспитания 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 дошкольных учреждений.

РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

2.1. Изучение физической подготовки и психической напряженности старших дошкольников

Определение психической напряженности фрустрирующих ситуаций у старших дошкольников в адаптационный период обучения создает комплексное представление о влиянии физической подготовки на личность. Рассмотрение психической напряженности фрустрирующих ситуаций старших дошкольников позволит понять механизм психической напряженности и обозначить пути её преодоления. В этом пункте работы рассмотрим, насколько у старших дошкольников выражена психическая напряженность в фрустрирующих ситуациях в адаптационный период обучения.

Причина возникновения психической напряженности старших дошкольников и способы её определения в адаптационный период обучения отмечаются в научно-методической литературе.

В преодолении психической напряженности у старших дошкольников 51,5% инструкторов физического воспитания считают, что «нельзя делать категоричных замечаний, необходимо применять лично ориентированный подход»; 28,5% инструкторов физического воспитания отмечают, что необходимо «учитывать личностные особенности старших дошкольников, их умения»; 20% инструкторов физического воспитания считают,

что подвижные игры способствуют снижению психической напряженности старших дошкольников.

Анкетирование показало, что инструкторы физического воспитания представляют пути снижения психической напряженности у старших дошкольников таким образом:

- уважительное и заинтересованное отношение к детям;
- учет индивидуальных проявлений психической напряженности в поведении дошкольников в обучении элементам двигательного действия;
- использование доступных средств, методов и форм организации занятий с дошкольниками в адаптационный период обучения.

Анкетный опрос инструкторов физического воспитания показал, что в ответах инструкторов представлена попытка решить вопрос снижения психической напряженности. На первое место выходит: уважение к личности, учет индивидуального подхода, улучшение адаптационного процесса. Большинство инструкторов (97,6%) испытывали методическое затруднение в применении способов, снижающих психическую напряженность у дошкольников.

Обоснование психической напряженности дошкольников позволит, с одной стороны, улучшить адаптационный процесс, а с другой стороны, повысит качество процесса обучения. Результаты тестирования старших дошкольников в определении психической напряженности в адаптационный период обучения физкультурно-оздоровительной деятельности позволили сделать некоторые выводы. Если в учебном процессе психически напряжен дошкольник, то напряжена группа; психически напряжена группа – напряжен инструктор физического воспитания; а психически напряжен инструктор – напряженно проходит

и адаптационный процесс обучения. Если в физическом воспитании не устранить психическую напряженность, то это приведет к затруднению адаптационного процесса дошкольников.

Учитывая показатели психической напряженности дошкольников в адаптационном периоде обучения, обоснуем проявление психических качеств и психических состояний дошкольников. Психическая напряженность как психическое состояние у дошкольников 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 дошкольников. У дошкольников 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.

В изучении психической напряженности и физической подготовленности установили связь у дошкольников между агрессией (как сильно выраженного психического состояния) и такими физическими качествами, как быстрота, гибкость, ловкость, выносливость, склонность к скоростно-силовым упражнениям на следующих уровнях корреляционного анализа.

Полученные результаты коэффициента корреляции по Спирмэну показали, что существует связь между агрессией и быстротой на достоверном положительном уровне значимости. Установлен коэффициент положительной корреляции, показывающий связь между агрессией и ловкостью, между агрессией и

выносливостью. Сильную связь выявили на достоверном уровне значимости между агрессией и скоростно-силовым качеством.

Выявленная связь между агрессией и физическими качествами указывает на то, что есть основания для более плодотворной работы с дошкольниками в адаптационный период обучения для снижения психической напряженности.

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.

2.2. Методика проведения подвижных игр и их роль в снижении психической напряженности старших дошкольников

Недостаточный уровень физической подготовленности, низкая двигательная активность, повышенный уровень психической напряженности старших дошкольников в адаптационный период обучения снижают эффективность решения образовательных задач. На наш взгляд, можно улучшить адаптационный процесс у старших дошкольников. Необходимо отметить, что в этом случае полноценное гармоничное психофизиологическое и физическое развитие старших дошкольников в дошкольном учреждении очень важно, так как в этот период формируется основа жизненно необходимых двигательных умений, навыков, физических качеств.

У старших дошкольников снижение психической напряженности обоснуем в физическом воспитании с использованием

подвижных игр, эстафет, эмоционально-педагогических приемов через воспитание выносливости. На наш взгляд, содержание физического воспитания будет способствовать не столько повышению физической подготовленности, сколько снижению психической напряженности в адаптационный период обучения у старших дошкольников.

Методика проведения подвижных игр, эстафет, применение эмоционально-педагогических приемов для снижения психической напряженности у старших дошкольников в адаптационный период обучения основана на том, что через предложенные средства можно воспитывать физические качества. Если возникает психологическая напряженность у старших дошкольников, то её необходимо 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 старших дошкольников в физическом воспитании важна игровая направленность, предусматривающая подвижные игры, и эстафеты на выносливость с использованием эмоционально-педагогических необходимых приемов, создающих положительный эффект в игровой деятельности.

Необходимость проведения подвижных игр, эстафет на выносливость и эмоционально-педагогических приемов физического воспитания мы связываем с тем, что быстрые, силовые игры, а также игры на координацию требуют чрезмерной концентрации внимания, высокого мышечного тонуса, психического напряжения. Соответственно, подвижные игры, эстафеты, связанные с проявлением силы, скоростно-силовых

и координационных качеств у старших дошкольников, вызывают и усиливают дополнительную психофизиологическую напряженность в адаптационном периоде обучения.

Подвижные игры, эстафеты, связанные с проявлением выносливости просты, доступны, в них отсутствует психическая напряженность во время выполнения двигательного действия. Эмоционально-педагогические приемы снижают психоэмоциональное напряжения.

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 физических качеств старших дошкольников.

Дошкольники играют в подвижные игры в спортивном зале или на открытой площадке в любое время года. На протяжении года на занятиях физическим воспитанием использовались эмоционально-педагогические приемы, снижающие психическую напряженность. В процессе физического воспитания была возможность наблюдать за старшими дошкольниками во время всего адаптационного периода. Особая роль в этот период отводилась подвижным играм, эстафетам, а также применению эмоционально-педагогических приемов.

В процессе физического воспитания особое внимание уделялось подвижным играм с мячами. Эти игры способствуют развитию общей выносливости двигательных, вестибулярных, зрительных, слуховых анализаторов, снижают психическую напряженность в адаптационный период обучения.

Подвижные игры применялись в подготовительной, основной и заключительной частях занятий. Во время обучения

использовалось сочетание подвижных игр с рассказом, показом; были реализованы эмоционально-педагогические приемы.

Во время проведения подвижных игр акцентировалось 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, дошкольники выполняли подводящие и подготовительные, имитационные упражнения в движении, которые разбивались на отдельные составляющие элементы (передачи мяча, ведение мяча). Ближе к окончанию учебного года с дошкольниками проводили подвижные игры и эстафеты, применяя соревновательный метод.

В процессе физического воспитания также проводились подвижные игры на развитие тактильных рецепторов. Объяснялись отдельные элементы физических упражнений. Объяснения сопровождались демонстрацией действий, причем особое внимание уделялось соблюдению техники физического упражнения. После объяснения и показа дети должны были самостоятельно выполнить игровые действия. Выполнение игровых действий осуществляли в медленном темпе, выделяя ключевые моменты и правила игры.

Представим подвижные игры, и эстафеты в воспитании выносливости, снижающие психическую напряженность старших дошкольников в адаптационный период обучения.

1. Игроки, распределённые по командам, образуют колонну: стоят или сидят лицом (спиной, боком) 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,

возвращается, выполняя то же задание (длина дистанции 10 м), и передаёт мяч следующему.

2. Игроки образуют колонну стоят или сидят лицом (спиной, боком) по одному, 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 на каждый шаг, огибая стойки, бежит до отметки и возвращается, выполняя то же задание. Длина дистанции 10 м.

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

Таким образом, подвижные игры, эстафеты с мячом с элементами игровых видов спорта способствуют формированию общей выносливости дошкольников, снижению их психической напряженности в адаптационный период обучения.

В процессе занятий физическим воспитанием для воспитания выносливости нами проводились также подвижные игры с использованием беговых упражнений.

Установлено, что дошкольники 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. Для воспитания выносливости целесообразно использовать следующие игры.

«Прерывистый бег». Группа делится на 3–4 подгруппы, равные по силам. Дошкольники получают задание пробежать указанную дистанцию. По сигналу инструктора физического воспитания бегущий впереди замедляет темп и пропускает

вперёд (справа от себя) всю группу бегунов, после чего пристраивается сзади. По следующему сигналу снова происходит смена лидера. Интервалы между сменой лидеров инструктор определяет сам и объявляет детям. Инструктор заранее устанавливает доступный темп бега для каждой группы. Старшие дошкольники склонны переоценивать свои возможности и часто превышают скоростной режим бега. Необходимо следить за темпом бега старших дошкольников, чтобы физическая нагрузка не превышала установленную величину по ЧСС.

Важно, чтобы каждый ребенок побывал в роли лидера. Игру проводят в течение всего учебного года. Старшие дошкольники начинают игру с дистанции в 10 м и постепенно увеличивают дистанцию до 30 м и более к концу учебного года.

«Бег за лидером». В игре наряду с развитием выносливости вырабатывается умение изменять скорость бега. В группе дошкольников определяется низкий темп бега. Старшие дошкольники бегут в лесном массиве (круг 100 м) в темпе, предложенном слабейшим из ребят группы. Бегуны не имеют права обгонять его. Все дети в группе должны строго следовать за темпом и ритмом бега ведущего. Время бега определяется инструктором – в зависимости от физической подготовленности ребят. Если общий темп бега излишне завышен, инструктор незамедлительно корректирует темп бега. Необходимо во время игры назначать ведущего от слабейшего до сильнейшего. Это придаст ребятам 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, которую пробегают дети в определённом темпе за определенный отрезок времени составляет 10–15 м

на 100-метровом отрезке. Общая продолжительность дистанции может варьироваться от 100 до 150 метров.

«Ускорение». Старшие дошкольники 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 (100–120 м) определяется инструктором и заранее объявляется дошкольникам. Каждый раз, когда последнему из колонны нужно выйти вперёд, он должен выполнить ускорение. Число ускорений, длина соответствующих отрезков и конечная скорость находятся в прямой зависимости от количества дошкольников в группе и от темпа бега, заданного всей группе.

«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 дошкольников не возникало чрезмерно неприятных ощущений. Время фиксируют по последнему бегуну в группе. Поэтому старших дошкольников, ведущих бег, надо каждый раз менять. Важно, чтобы в этой роли побывали все ребята из группы. 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 поочерёдно. Ожидание своей очереди – это полный отдых (ЧСС – 85 ударов в минуту) между пробежками, который учитывается при выборе длины пробегаемого отрезка.

«Бесконечный эстафетный бег». Участвуют две команды и более. На беговой дорожке чертят несколько линий на одинаковом расстоянии одна от другой, обозначающих этапы (10 м). Все участники команд рассчитываются по порядку, только

на первом этапе сзади первых номеров стоят последние номера. По сигналу инструктора физического воспитания 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 от принявшего. Эстафету повторяют несколько раз (решение принимает инструктор физического воспитания). Количество повторений в эстафете зависит от длины этапов, физической подготовленности дошкольников.

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

«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 – 10 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 инструктора физического воспитания, а остальные снова возобновляют игру. Темп бега должен быть высоким, поскольку число пробежек в этой игре невелико. После каждой пробежки дошкольник «трусцой» (или шагом) возвращаются к месту старта.

Методические указания в проведении игр. Во всех случаях, когда задачей служит развитие выносливости, игры используются во всех частях занятия. При делении группы на подгруппы надо стремиться к тому, чтобы группа состояла из дошкольников, 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 итог игры целесообразнее в помещении. В каждом конкретном случае количество повторений игры в одном занятии устанавливаются в зависимости от подготовленности дошкольников. Каждую игру не следует повторять более чем в двух занятиях подряд.

Если у старших дошкольников в процессе выполнения физического упражнения выявляется повышенный уровень частоты сердечных сокращений (ЧСС) в сравнении с другими участниками игры, то ему необходимо более низкая физическая нагрузка, он реже должен выполнять высокоинтенсивную нагрузку, так как на восстановление ему потребуется большее время. Игровой метод может вызвать, с одной стороны, психофизиологическое восстановление систем и функций, а с другой стороны – психофизиологическое напряжение у дошкольников во время неконтролируемой игровой деятельности.

В игровом методе и в эстафетах физическую нагрузку для снижения психической напряженности необходимо планировать каждому дошкольнику индивидуально. Прежде чем планировать дошкольнику точечную физическую нагрузку в игровом методе, эстафетах, следует учесть некоторые научно-теоретические и методические положения. Во-первых, надо определить общее время игры, проведения эстафеты, которое делится на игровые серии, например (30 минут); 10 минут по

три игровые серии. Во-вторых, нужно установить точный интервал отдыха между игровыми сериями, например ЧСС 95 ударов в минуту. В-третьих, необходимо выявить временной стандарт восстановления каждого дошкольника после каждой игровой серии. Как только время восстановления начнет превышать стандартное, игровая серия для данного дошкольника прекращается, так как его функциональные возможности доступны только для этого игрового задания. Остальные дошкольники продолжают выполнять следующие игровые серии. Педагогический контроль за ЧСС выполняется после каждой игровой серии, тогда дошкольник не выполнит лишней физической нагрузки.

Оценку адаптационного процесса можно точно определять после выполненной физической нагрузки на 1-й, 2-й и 3-й минуте. Например, после выполненной физической нагрузки в воспитании выносливости при ЧСС 155 ударов в минуту определяется отдых 100 ударов в минуту после выполненного упражнения. Точное выполнение физической нагрузки определяется в минутном режиме от 155 до 100 ударов в минуту. Если восстановление от 155 ударов до 100 ударов в минуту происходит на первой минуте, физическая нагрузка соответствует функциональной подготовленности. Если пульс от 155 до 100 ударов в минуту снижается на второй минуте, физическая нагрузка не соответствует функциональной подготовленности, вызывает перенапряжение. Если пульс от 155 ударов до 100 ударов снижается только на третьей минуте, физическая нагрузка не соответствует функциональной подготовленности, вызывает переутомление.

Проявление психической напряженности дошкольников стало серьезной повседневной психолого-педагогической

проблемой. Снижение психической напряженности в адаптационный период обучения – это оперативная педагогическая необходимость, так как со временем психологическая напряженность может закрепиться как черта личности. Возникшая психическая напряженность влияет на дошкольников, приводит к отклонению от норм поведения, затрудняет общение с окружающими. Продолжительное проявление психической напряженности отрицательно влияет на психическое и физическое здоровье дошкольников. В дошкольных учреждениях не всегда складывается и сохраняется здоровая психологическая обстановка, способствующая устранению отрицательных психических проявлений. Сбросу психической напряженности способствует двигательная активность.

В связи с этим необходимо отметить, что процесс физического воспитания является 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 дошкольников. Инструктор физического воспитания, пользуясь относительной доступностью подвижных игр с успехом может снижать психическую напряженность и повышать жизненно важные психические состояния ребенка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Адаптационный процесс предусматривает адаптационные стадии во всех системах и функциях организма. Долговременный процесс физического воспитания будет осуществляться более эффективно, если использовать соответствующие адаптационной проблеме стандартные, строго регламентированные средства, методы, методические приемы, физическая нагрузка, формы организации занятий. В этом случае адаптация будет иметь конструктивную направленность. А если будет неэффективное использование адаптационных компонентов (средств, методов, методических приемов, форм организации занятий и т.д.), то сформируется деструктивная направленность адаптационного процесса в снижении психической напряженности во фрустрирующих ситуациях у старших дошкольников.

Анализ научно-теоретической, методической литературы и собственные исследования показали, что наиболее эффективное воздействие на снижение психической напряженности осуществляет целенаправленная срочная и долговременная адаптация старших дошкольников.

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. Платонов, В.Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов / В.Н. Платонов // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 2. – Ч.1. – С. 8–14.

3. 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.

4. 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.

5. Сиваков Д.В. Управление психическим состоянием школьников на уроках физической культуры: учебное пособие для студентов факультета физической культуры / Д.В. Сиваков, В.И. Сиваков. – Челябинск: Издательство ЧГПУ, 2012. – 38 с.

6. Сиваков, В.И. Адаптационные возможности младших школьников и спортсменов в физкультурно-спортивной деятельности / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 2. – С. 63–65.

7. Сиваков, В.И. Улучшение адаптационного процесса у спортсменов в различных видах спорта: методические рекомендации для

студентов высших учебных заведений факультетов физической культуры и спорта / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков. – Челябинск: ЧГПУ, 2013. – 19 с.

8. Сиваков, В.И. Влияние социального и образовательного процессов на гениальность дошкольников, школьников, студентов в условиях семейного и физического воспитания / Д.В. Сиваков // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2014. – № 4. – С. 20–25.

9. Сиваков, В.И. Формирование срочной адаптации у старших дошкольников и младших школьников в физкультурно-спортивной деятельности / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, Ю.Г. Камскова // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2014. – № 4. – С. 25–29.

10. Феномен развития детей дошкольного возраста: коллективная монография // Двигательная активность – залог полноценного развития ребенка / В.И. Сиваков – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС 2013. – С. 222–230.

11. Фомин, Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы / Н.А. Фомин. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 383 с.

Учебное издание

Методика снижения психической напряженности старших дошкольников в процессе физического воспитания

Методические рекомендации

**Составители: Владимир Ильич Сиваков
Дмитрий Владимирович Сиваков**

Работа рекомендована РИСом ЧГПУ
Протокол № 8 (пункт 9) от 2015 г.
Редактор Л.Н. Корнилова

Издательство ЧГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Подписано в печать 13.02.2015
Бумага типографская
Формат 60x84/16. Заказ
Тираж 100 экз. Объем 1,2 уч.-изд. л.

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