

В.И. СИВАКОВ, Д.В. СИВАКОВ, В.В. СИВАКОВ

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
УПРАВЛЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫМ ПРОЦЕССОМ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Монография

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, В.В. СИВАКОВ

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
УПРАВЛЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫМ ПРОЦЕССОМ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Монография

Челябинск

2014

1

УДК 372.4:796 (07) (021)

ББК 74.100. 54: 75. 1 я 73

С 34

Сиваков, В.И. Психолого-педагогические основы управления адаптационным процессом младших школьников в физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: монография / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В.В. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2014. – 199 с.

ISBN

В монографии рассматривается педагогическая основа преодоления фрустрирующей напряженности в адаптационный период обучения у младших школьников через физкультурно-спортивную деятельность. Преодоление напряженности рассматривается через теорию адаптации, адаптационный синдром во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности. В работе предлагается система физкультурных, оздоровительных методик физической культуры и спорта, снижающих фрустрирующую напряженность у младших школьников. Авторы обобщают практический опыт работы в физкультурно-спортивной деятельности.

Монография предназначена для студентов, аспирантов, учителей физической культуры и тренеров, работающих 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

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. СНИЖЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ ВО ВНЕКЛАССНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	22
1.1. Обоснование теории адаптации и адаптационного синдрома в снижении психической напряженности у младших школьников в фрустрирующих ситуациях во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности	22
1.2. Причины проявления психической напряженности у младших школьников в адаптационный период обучения	47
1.3. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на снижение психической напряженности у младших школьников в фрустрирующих ситуациях адаптационного периода обучения	57
Выводы по первой главе	70
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВНЕКЛАССНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СНИЖЕНИИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ В ФРУСТРИРУЮЩИХ СИТУАЦИЯХ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	73
2.1. Технологическая характеристика экспериментальной работы	73

2.2. Изучение взаимосвязи между психической напряженностью фрустрирующих ситуаций и физической подготовленностью в адаптационный период обучения младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности	85
2.3. Обоснование планирования физической нагрузки, снижающей психическую напряженность в фрустрирующих ситуациях у младших школьников в адаптационный период обучения в физкультурно-оздоровительной деятельности	99
2.4. Применение дыхательных действий в физическом упражнении, снижающих психическую напряженность у младших школьников в физкультурно-оздоровительной деятельности	111
2.5. Использование подвижных игр, эстафет и эмоционально-педагогических приемов в снижении фрустрирующей напряженности младших школьников	129
2.6. Экспериментальное обоснование эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности, снижающей психическую напряженность в фрустрирующих ситуациях у младших школьников в адаптационный период обучения	146
Выводы по второй главе	161
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	164
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	166
ПРИЛОЖЕНИЯ	193

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования направлена на снижение психической напряженности в фрустрирующих ситуациях у младших школьников в адаптационный период обучения в физкультурно-оздоровительной деятельности специалистами в области физической культуры и спорта.

В общеобразовательном учреждении увеличивается информационный стресс, ухудшается состояние здоровья, увеличиваются количество фрустрирующих ситуаций, приводящих к психической напряженности младших школьников. В возрастном кризисе адаптационного периода обучения у младших школьников повышается психическая напряженность в фрустрирующих ситуациях, что вызывает затруднение в её преодолении. В связи с тем, что отсутствуют экспериментально обоснованные средства, методы, физическая нагрузка, методические приемы, формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности, снижающие у младших школьников фрустрирующую напряженность в физкультурно-оздоровительной работе. Управление фрустрирующей ситуацией, снижение психической напряженности в адаптационный период обучения у младших школьников позволит устранить многие проблемы образовательной деятельности на уровне: преодоления

кризиса семи лет; снижения фрустрирующей напряженности; повышения адаптационных возможностей, функциональной подготовленности и состояния здоровья.

На современном этапе обучения в начальной школе как никогда актуальным следует считать обоснование проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности в снижении фрустрирующей напряженности младших школьников в адаптационный период обучения. Подтверждением проблемы исследования является проведенный анализ научно-методической литературы, анкетный опрос, где большинство специалистов в области физической культуры и спорта (95,7%) затрудняются назвать методические решения и технологии, снижающие фрустрирующую напряженность у младших школьников в адаптационный период обучения в физкультурно-оздоровительной работе. При этом большинство специалистов в области физической культуры и спорта отмечают положительное влияние физкультурно-оздоровительной работы в снижении фрустрирующей напряженности у младших школьников.

Степень научной разработанности проблемы исследования определяется:

– положениями, законами и закономерностями теории и методики физической культуры в научных трудах В.К. Бальсевича [16; 17; 18]* *, Ю.М. Николаева [112; 113], Л.И. Лубышевой [92; 93; 94], Л.П. Матвеева [99; 100; 101], В.Н. Платонова [132; 133; 134; 135] и др.;

* В скобках дается ссылка на источники, используемые автором в монографии. Первая цифра в скобках указывает на порядковый номер источника, а вторая цифра после запятой – на страницу источника. При ссылке на ряд источников ставится точка с запятой.

- адаптацией и учением о здоровье младших школьников в научных трудах Н.А. Агаджаняна [3], В.С. Быкова [26], Н.Л. Ильиной [63], В.Г. Камалетдинова [64; 65], В.А. Левандо [87], Ф.З. Меерсона [101; 102; 103], А.А. Передельского [121], В.И. Столярова [163; 164], М.Г. Пшенниковой [136], С.И. Филимоновой [175; 176], Н.А. Фомина [177] и др.;

- управлением психическим состоянием младших школьников в физкультурно-спортивной деятельности в трудах Л.М. Аболина [2], Г.Д. Бабушкина [13], Б.А. Вяткина [44], Ю.Г. Коджаспирова [70], И.В. Манжелей [97; 98], А.Ф. Поповой [121; 122], В.И. Сивакова [147; 148], О.А. Сиротина [155] и др.

В то же время в научных изысканиях не нашло свое отражение и подтверждение проблемы исследования в снижении психической напряженности в фрустрирующих ситуациях адаптационного периода обучения у младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

В научно-теоретической и методической литературе уделяется внимание вопросу возникновения психической напряженности младших школьников; в ней указываются причины: социально-экономическая нестабильность и напряженность общества; перегруженность учебного материала обучения; недостаточная подготовленность психофизиологических систем и функций младших школьников к восприятию и переработке поступающей информации; неравномерное созревание и развитие различных процессов (сенсорной системы, познавательных, эмоционально-чувственных процессов). С этим можно согласиться, так как все это

усложняет процесс обучения и наполняет фрустрирующие ситуации психической напряженностью.

Снижение психической напряженности 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 обоснования актуальности исследования отмечаем, 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 с фрустрирующих ситуаций и повышению адаптационных процессов в обучении младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Из анализа теоретической и методической литературы, а также проведенных собственных исследований о снижении психической напряженности фрустрирующих ситуаций в адаптационный период обучения младших школьников, нами установлены следующие **противоречия:**

– между увеличивающейся интенсификацией образовательной нагрузки и недостаточной подготовленностью психоэмоционального и функционального состояния младших школьников;

– между низким показателем общей выносливости и высоким показателем психофизиологической напряженности младших школьников;

– между недостаточным использованием целенаправленных средств, методов и форм организации о снижении психической напряженности во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности младших школьников и высоким показателем адаптационной напряженности в фрустрирующих ситуациях обучения.

Установленные противоречия позволили сформулировать проблему исследования, которая заключается в том, что отсутствуют экспериментально обоснованные физические нагрузки, средства, методы, эмоционально-методические приемы, подвижные игры, формы организации занятий во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности, улучшающие функциональное состояние, адаптационный процесс обучения, снижающие психическую напряженность в фрустрирующих ситуациях младших школьников действиями учителей физической культуры.

Актуальность изучаемой проблемы исследования определяется её недостаточной разработанностью в области теории и методики физической культуры и спорта, что и позволило определить тему настоящего исследования: «Психолого-педагогические основы управления адаптационным процессом младших школьников в физкультурно-спортивной деятельности».

Целью монографического исследования явилось экспериментальное обоснование внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности (физической нагрузки, подвижных игр, эстафет, дыхательных упражнений, эмоционально-методических приемов, форм организации занятий), снижающей психофизиологическую напряженность фрустрирующих ситуаций и повышающей адаптационный процесс обучения младших школьников.

Гипотезой исследования стала внеклассная физкультурно-оздоровительная деятельность младших школьников, которая будет способствовать эффективному снижению фрустрирующей напряженности и повышению адаптационного процесса в обучении в том случае, если:

1. Внеклассная физкультурно-оздоровительная деятельность младших школьников будет опираться на методологическую основу теории адаптации, адаптационный синдром, на принципы физической культуры, дифференцированный подход обучения, воспитания и развития личности, создающие комплексное представление о психическом напряжении, физической подготовленности в адаптационный период обучения.

2. Содержание и организация внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности будет учитывать и реализовывать взаимосвязи между психической напряженностью и физической подготовленностью младших школьников в адаптационный период обучения.

3. Учитель физической культуры будет учитывать психическое напряжение младших школьников в фрустрирующих ситуациях и проявлять уважительно-эмоциональное общение.

4. Экспериментально будет обоснована в использовании физическая нагрузка, средства, методы, эмоционально-методические приемы и форма организации занятий младших школьников.

5. Обоснован будет психологический профиль и нормативная основа показателей психических качеств и состояний младших школьников адаптационного периода обучения.

6. Будет произведена оценка психического, физического состояния в адаптационный период во время выполнения физической нагрузки в игровых упражнениях, эстафетах, дыхательных упражнениях, эмоционально-методических приемах организации занятий младших школьников, позволяющая планировать «точечное» содержание физкультурно-оздоровительной деятельности, исходя из оперативного восстановления и физической подготовленности.

7. В снижении фрустрирующей напряженности у младших школьников будет использоваться такая система побуждающих действий, методов, педагогических приемов, средств форм организации, физической нагрузки, которая по степени педагогического воздействия превзойдет возникшую психическую напряженность в адаптационном процессе.

Исходя из цели и гипотезы, нами определены **задачи исследования:**

1. Изучить научно-теоретическую и методическую литературу о снижении фрустрирующей напряженности адаптационного периода обучения младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

3. Представить обоснование и планирование физической нагрузки в подвижных играх, эстафетах, дыхательных действиях физического упражнения и эмоционально-методических приемах, снижающих фрустрирующую напряженность младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

4. Определить эффективность экспериментального обоснования внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности в снижении фрустрирующей напряженности младших школьников в адаптационный период обучения.

5. Разработать методические рекомендации для учителей физической культуры о снижении фрустрирующей напряженности о ситуациях адаптационного периода обучения младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Методологической основой исследования явились: идеи реализации принципа всесторонней и гармонично развитой личности (П.Ф. Лесгафт [89], В.И. Столяров [164]; теория стресса Г. Селье [142]); теория адаптационного приспособления (Л.М. Аболин [2], П.К. Анохин [9], В.К. Бальсевич [17], Ф.З. Меерсон [103], Н.А. Фомин [177]); современные оздоровительные системы (М.А. Вершинин [36; 37], К.П. Бутейко [27]).

Теоретико-методологическая основа, цель, задачи и гипотеза исследования определили содержание этапов исследования:

Первый этап - поисково-аналитический. На этом этапе проводился теоретический анализ научно-методической литературы в изучении психической напряженности фрустрирующих ситуаций младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности, а также рассматривались особенности проявления психической напряженности младших школьников в адаптационный период обучения, где определилось влияние внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности на снижение психической напряженности.

Осуществлялась постановка конкретной цели, предмета, объекта, проблемы задач, гипотезы исследования. На этом этапе изучалась база, объект и методы исследования. **Методы исследования первого этапа:** теоретический анализ, сравнение, обобщение педагогического опыта, анкетирование, беседа, наблюдение, определение пульса (электронное измерение), тестирование физической подготовленности, тест Розенцвейга и методы математической статистики.

Второй этап - экспериментально-обобщающий. На этом этапе сформировались основные теоретические положения монографии, проводился констатирующий и педагогический эксперимент, направленные на определение взаимосвязи психической напряженности фрустрирующих ситуаций и физической подготовленности младших школьников. Мы разработали и обосновали физическую нагрузку, дыхательные упражнения, подвижные игры, эстафеты и эмоционально-методические приемы в снижении психической напряженности младших школьников в адаптационный

период обучения физкультурно-оздоровительной деятельности. **Методы второго этапа исследования:** констатирующий и педагогический эксперименты, наблюдение, оценка определения пульса (электронное измерение), педагогическое и психологическое тестирование, методы математической статистики.

Третий этап – обобщающе-результативный. Этап предусматривал обобщение результатов педагогического эксперимента. Полученные результаты исследования представлялись в виде таблицы с использованием методов математической статистики. Осуществлялось внедрение материалов исследования в практику физической культуры общеобразовательных учреждений. Выстраивали структуру монографии. Осуществлялась процедура подготовки к публикации. **Методы исследования третьего этапа:** теоретический анализ, сравнение, обобщение, тестирование физической подготовленности и психической напряженности фрустрирующих ситуаций, методы математической статистики, осмысление и обобщение экспериментальных результатов исследования.

Научная новизна исследования позволила установить, что:

– в начальный период обучения младшие школьники слабо адаптированы, даже незначительные фрустрирующие ситуации вызывают у них повышенную психическую напряженность в поведении, приводящую к снижению адаптационного процесса;

– по каждому психическому качеству и состоянию психологического профиля определены оптимальные

нормативы проявления психической напряженности в фрустрирующих ситуациях, оценивающие успешность или неуспешность адаптационного процесса младших школьников;

- положительная взаимосвязь между агрессией (как сильно выраженного фрустрационного напряжения) и физическими качествами: быстрота, гибкость, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества, благоприятно влияющие на адаптационные процессы младших школьников;

- снижение психической напряженности фрустрирующих ситуаций, повышение адаптационного процесса осуществляются благодаря оптимальным критериям «точной» физической нагрузки и её оценки после сна, во время занятий и после занятий;

- дыхательные упражнения в подготовительной, основной и заключительной части занятий в физкультурно-оздоровительной деятельности формируют гармонию дыхательного процесса, способствуют снижению психической напряженности фрустрирующих ситуаций из положения лежа с углубленной концентрацией дыхания.

При написании монографии нами разработана и экспериментально обоснована эффективность внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности в планировании физической нагрузки, которая подтверждается, с одной стороны, содержанием и организацией внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности, реализуемой во взаимосвязи с психической напряженностью фрустрирующих ситуаций и физической подготовленностью младших школьников в адаптационный период

обучения, с другой стороны, на каждом занятии оценивалось психическое и физическое состояния с учетом критериев проявления показателей психических качеств и состояний во время выполнения точечной физической нагрузки в игровых упражнениях, эстафетах, дыхательных упражнениях, эмоционально-методических приемах в воспитании физических качеств младших школьников; определяется «точечным» планированием и содержанием физкультурно-оздоровительной деятельности, исходя из оперативного, текущего и этапного контроля, восстановление утром после пробуждения и во время занятий; таким образом, определена результативная направленность улучшения психического (психологического профиля, включая психические качества и состояния) и функционального состояния (физической подготовленности) младших школьников.

Подтвержден эффект воздействия внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности на снижение психофизиологической напряженности фрустрирующих ситуаций и на повышение адаптационного процесса младших школьников результатами экспериментальной группы, которые выявлены на статистически достоверном уровне значимости в семнадцати тестовых результатах (за исключением прыжка в длину с места), что подтверждает гипотезу исследования.

Теоретическая значимость исследования заключается в:

– обосновании и расширении научных представлений о внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности младших школьников, позволяющей целенаправленно

снижать психическую напряженность фрустрирующих ситуаций, повышать адаптационный процесс обучения;

- дополнении теории и методики физической культуры положениями, раскрывающими эффективность дифференцированной физической нагрузки, учитывающей в подвижных играх, эстафетах, дыхательных действиях физического упражнения и эмоционально-методических приемах, снижающих психическую напряженность фрустрирующих ситуаций у младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности;

- обосновании методики планирования физической нагрузки в средствах, методах, эмоционально-методических приемах и формах организации занятий, используемых с учетом критериев психических качеств и состояний младших школьников в адаптационный период обучения, вносит существенный вклад в развитие теории и методики физической культуры и спорта.

Практическая значимость исследования:

1. Выявлено снижение психической напряженности фрустрирующих ситуаций, повышение физической подготовленности и адаптационного процесса младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием физической нагрузки в средствах, методах, эмоционально-методических приемах и формах организации занятий экспериментальной группы.

2. Содержание методики планирования физической нагрузки в средствах, методах, эмоционально-методических приемах и формах организации занятий, используемых с учетом критериев психических качеств и состояний

младших школьников в адаптационный период обучения, внедрено в практику работы общеобразовательных школ и высших физкультурных заведений г. Челябинска.

3. Разработаны методические рекомендации для студентов физкультурных вузов, слушателей курсов повышения квалификации при планировании физической нагрузки в средствах, методах, эмоционально-методических приемах и формах организации занятий, снижающие психическую напряженность фрустрирующих ситуаций и повышающие физическую подготовленность и адаптационный процесс младших школьников.

Личный вклад авторов состоит в следующем:

1. Изучена научно-теоретическая и методическая литература, проведен анализ проблемы исследования снижения психической напряженности фрустрирующих ситуаций в адаптационный период обучения; обосновано методологическое направление психической напряженности фрустрирующих ситуаций; определено положительное влияние внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности на младших школьников.

2. Установлена взаимосвязь между психической напряженностью фрустрирующих ситуаций и физической подготовленностью младших школьников адаптационного периода обучения во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

3. Обосновано планирование физической нагрузки в подвижных играх, эстафетах, дыхательных действиях физического упражнения и эмоционально-методических приемах, препятствующих возникновению фрустрирующей

напряженности младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

4. Выполнено экспериментальное исследование в обосновании внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности, снижающей фрустрирующую напряженность младших школьников в адаптационном периоде обучения.

5. Определена эффективность внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности младших школьников, снижающая фрустрирующую напряженность, повышающая физическую подготовленность и адаптационный процесс.

В монографии нашли подтверждение следующие теоретико-методические положения:

1. Младшие школьники в адаптационный период обучения менее социализированы, адаптированы, причины:

– высокие показатели психической напряженности фрустрирующих ситуаций даже в незначительных педагогических ситуациях образовательного процесса усиливают тревожность, агрессию, экстрапунитивность, интрапунитивность, аутоагрессию младших школьников;

– низкие показатели физической подготовленности и психолого-педагогической адаптации являются основанием для улучшения адаптационного процесса через организацию и содержание внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности с применением дифференцированной физической нагрузки (в подвижной игре, эстафете, дыхательном цикле физического упражнения, эмоционально-методическом приеме) в начале образовательной деятельности.

2. Снижение психической напряженности фрустрирующих ситуаций, повышение адаптационного процесса младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности рассматриваем через реализацию средств, методов, эмоционально-методических приемов, физической нагрузки, форм организации занятий, которые предусматривают:

- оценку психической напряженности фрустрирующих ситуаций по каждому психическому качеству, состоянию психологического профиля (успешно или неуспешно проходит адаптационный процесс на каждом занятии);

- оптимальные показатели «точечной» физической нагрузки в оценке снижения (утомления и восстановления) психической напряженности фрустрирующих ситуаций, повышения адаптационного процесса;

- выполнение дыхательных упражнений в подготовительной, основной и заключительной части занятий физкультурно-оздоровительной деятельности, формирующих гармонию дыхательного процесса, в снижении психической напряженности фрустрирующих ситуаций (из положения лежа, не превышая восьмикратное повторение с углубленной концентрацией дыхания);

- планирование физической нагрузки в подвижных играх, эстафетах, дыхательных упражнениях, эмоционально-методических приемах, формах организации занятий;

- снижение психофизиологической напряженности, повышение адаптационного процесса обучения младших школьников;

- содержание и организацию внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности во взаимосвязи с психической напряженностью фрустрирующих ситуаций и физической подготовленностью младших школьников в адаптационный период обучения.

3. Одним из основных положений реализации внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности является:

- оценка психического и физического состояния на каждом занятии с учетом показателей психических качеств и состояний во время выполнения физической нагрузки;

- осуществление «точечного» планирования физической нагрузки исходя из оценки оперативного, текущего и этапного контроля (утром после пробуждения и во время занятий) в игровых упражнениях, эстафетах, дыхательных упражнениях, эмоционально-методических приемах, воспитывающих общую выносливость.

Достоверность и обоснованность результатов исследования определяется: логикой научного исследования, положениями теории адаптации, адаптационного синдрома; реализацией принципа всесторонней гармонично развитой личности; теорией управления психическим состоянием и адаптационным процессом; сравнительным анализом результатов исследования, полученных с помощью объективных методов, подтверждающих достоверные различия в экспериментальной группе; подтверждением гипотезы исследования.

ГЛАВА 1

СНИЖЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ ВО ВНЕКЛАСНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Обоснование теории адаптации и адаптационного синдрома в снижении психической напряженности у младших школьников в фрустрирующих ситуациях во внекласной физкультурно-оздоровительной деятельности

Использование в экспериментальном исследовании теории адаптации и адаптационного синдрома (стресс), которые окажут существенное влияние на совершенствование учебного процесса младших школьников во внекласной физкультурно-оздоровительной деятельности. Для нашего исследования теория адаптации – это прежде всего законы и закономерности адаптационного процесса в преодолении психической напряженности в формировании целенаправленных приспособительных возможностей младших школьников к обучению в условиях общеобразовательной школы. Анализ теории адаптации и адаптационного синдрома

(стресса), проведенный 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 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, 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 приспосабливается 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 начала 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 адаптационном процессе за счет высокого уровня адаптированности и отсутствия психической напряженности младших школьников, что способствует 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 адапционного 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 смог обосновать теорию об общем адаптационном синдроме, направленном на поддержание нормальных условий жизнедеятельности, обеспечивающих приспособление к условиям 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 фоне настроения (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 психозэмоциональной 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 между двигательным

действием и психическим состоянием фрустрации существует взаимосвязь, которую мы выявили и обосновали в параграфе 2.2.

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 физической нагрузкой 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 ответственные 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, особенно у младших школьников, адаптационные возможности разные 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 обоснование 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 отмечаем у младших школьников, особенно 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 факторы адаптации происходит более напряженно в спортивной деятельности, нежели в физической деятельности, 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, функциональной работоспособности. Адаптация напряженно

сказывается даже во время приема пищи младшими школьниками во время занятий спортивной деятельностью. По этой причине происходит неприятие пищи желудочно-кишечным трактом в отсутствие достаточной концентрации гормонов (пепсина, соляной кислоты), связанных с переработкой и расщеплением пищи, что нередко приводит к пищевому отравлению. Соответственно, постоянное выполнение напряженной физической нагрузки требуют 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 стороне 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 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 выражено, 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 функцию младших школьников.

1.2. Причины проявления психической напряженности у младших школьников в адаптационный период обучения

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 уровня абсолютно 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, неблагоприятное психологическое 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 исследовании 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. Смилык, 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 несоответствия 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 в достижении 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

с 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 сдерживать 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 в экспериментальном исследовании 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 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 встать на 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 у младших школьников дезадаптационных процессов Ю.Л. Веневцева делает обобщение 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.В. Карпухиным 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 исследование 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 по проблеме исследования 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 сочтала бы лично 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.

1.3. 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 сталкивается младших школьников в адаптационный период обучения.

Адаптационный период обучения у младших школьников вызывает большое количество стресс-факторов, которые способны вызвать психическую напряженность в фрустрирующих ситуациях обучения, приводящие 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, личностно 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, 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 её главной составляющей парадигмы образования. При переходе от концепции приобретения знаний, умений и навыков, необходимых для деятельности в определенных типовых 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 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 личносно 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 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 подтверждает 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.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. 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.

2. В изучении жизнедеятельности младших школьников адаптационный процесс охватывает различные стороны от начала 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.

3. Установлено, что 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 процессе межличностного общения, 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.

4. 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.

5. 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 младших школьников и образовательной деятельности.

ГЛАВА 2

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВНЕКЛАССНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СНИЖЕНИИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ В ФРУСТРИРУЮЩИХ СИТУАЦИЯХ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1. Технологическая характеристика экспериментальной работы

Цель экспериментального исследования: изучение, разработка и экспериментальное обоснование физической нагрузки, дыхательных упражнений, подвижных игр, эстафет, эмоционально-методических приемов физкультурно-оздоровительной деятельности, снижающих психическую напряженность у младших школьников в адаптационный период обучения.

Экспериментальная цель исследования реализуется в следующих **задачах**:

1. Изучить взаимосвязи психической напряженности и физической подготовленности младших школьников экспериментальной и контрольной групп в адаптационный период обучения во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

2. Определить психическую напряженность и физическую подготовленность младших школьников экспериментальной и контрольной групп в адаптационный период обучения во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

3. Разработать и экспериментально обосновать эффективность физической нагрузки, дыхательных упражнений, подвижных игр, эстафет, эмоционально-методических приемов в физкультурно-оздоровительной деятельности, снижающих психическую напряженность у младших школьников экспериментальной группы в адаптационный период обучения.

4. Проанализировать и дать экспериментальную оценку полученным результатам исследования в снижении психической напряженности младших школьников в адаптационный период обучения.

В экспериментальном исследовании решали задачи с применением следующих методов:

- анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
- анкетирование;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическая беседа;
- тестирование физических качеств;
- психодиагностика психической напряженности по Розенцвейгу;
- пульсометр «Polar S 610» (Финляндия);
- констатирующий эксперимент;
- педагогический эксперимент;

- 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 (Приложение 1). 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 выполнялось в учебной деятельности во время проведения эксперимента у младших школьников наблюдали 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 исследования фиксировались и анализировались в специальном дневнике. Педагогическое наблюдение в экспериментальной группе охватило всех участников процесса в физкультурно-оздоровительной деятельности на предмет снижения психической напряженности в адаптационный период по следующим фиксирующим вопросам (Приложение 3). 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 (Приложение 2). 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 научного исследования, 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 требованиям тестирования. Перед тестированием проводили предварительное ознакомление младших школьников с тестами. Во время тестирования учитывали: двигательную подготовленность, оценку физической подготовленности, психологическую готовность [24; 26; 31; 33; 51].

Констатирующий эксперимент способствовал сбору достаточно большого объема фактического материала в использовании различных тестов для оценки уровня физической подготовленности, психической напряженности младших школьников экспериментальной и контрольной групп. 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 отмечаются линия 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 одна попытка.

Тестирование прыжков в длину с места можно проводить на участке школьного стадиона 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 прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка.

Младший школьник прыгает, 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 резиновая дорожка.

Тестирование гибкости определяется по степени наклона туловища вперед. Младший школьник, в положении стоя, на скамейке, наклонялся вперед до максимума,

не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивалась с помощью линейки от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если испытуемый не достигал нулевой отметки, ставился знак «минус», а если он был 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 определяет 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 I 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 экспериментального 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 находит 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 НР).

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. 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.

Констатирующий эксперимент использовался для выявления проблемы исследования с использованием тестов на различные физические качества и психическую напряженность фрустрирующих ситуаций по Розенцвейгу.

Педагогический эксперимент проводился на базе МОУ СОШ № 148 (Ф) г. Челябинска; в нем приняли участие 55 младших школьников. Все младших школьников, участвующие в эксперименте, были поделены на две равноценные группы с использованием показателей по t-критерию Стьюдента на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы. Контрольная группа в течение учебного года занималась по обычной школьной программе, а экспериментальная группа – по программе экспериментального исследования с использованием физической нагрузки, дыхательных упражнений, подвижных игр, эстафет, эмоционально-методических приемов в физкультурно-оздоровительной деятельности, снижающих психическую напряженность младших школьников в адаптационный период обучения.

Физкультурно-оздоровительные внеклассные занятия в экспериментальной группе проводились три раза в неделю, одно занятие длилось 1 час 20 минут. Всего по экспериментальной методике проведено 108 занятий. Эксперимент проходил в течение учебного года.

Метод математической обработки результатов исследования предусматривал расчет достоверности по t-критерию Стьюдента, где определялись различия между сравнительными результатами педагогического эксперимента. Статистическая обработка данных выполнялась по общепринятой методике между выборочными средними показателями при 5%-м уровне значимости ($P < 0,05$), что признается вполне надежным для педагогических исследований. В определении корреляционных взаимосвязей между двумя случайными признаками использовали коэффициент ранговой корреляции на основе ранжирования по формуле Спирмена.

2.2. Изучение взаимосвязи между психической напряженностью фрустрирующих ситуаций и физической подготовленностью в адаптационный период обучения 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 проблеме исследования. Изучение 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 результаты констатирующего эксперимента, 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 (Приложение 1). 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 по проблеме исследования.

В преодолении психической напряженности у младших школьников 50,4% учителей считают, что «нельзя делать категоричных замечаний, необходимо применять лично 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 показали научно-методическое затруднение в применении знаний, снижающих психическую напряженность у младших школьников.

Подтверждением этому являются ответы на вопрос в анкете: «В чем вы видите влияние занятий внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности в снижении психической напряженности 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 экспериментальной работой. Этот вопрос вызвал затруднение у 76,8% учителей физической культуры.

Экспериментальное 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.

Обсудив 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.

Анализ показателей психической напряженности младших школьников в адаптационный период обучения показал, что получены недостоверные различия по t-критерию Стьюдента (по двенадцати показателям теста Розенцвейга) в экспериментальной контрольной группе (см. табл. 1). Продемонстрируем анализ результатов исследования младших школьников, полученный в ходе констатирующего эксперимента.

Таблица 1

Показатели психической напряженности
младших школьников

Психические качества и состояния, балл	$\bar{X} \pm m$		
	ЭГ n=28	КГ n=27	t p
Тревожность E'	4,9 ± 0,6	4,8 ± 0,5	0,13 > 0,05
Агрессивность /E/	6,1 ± 0,8	6,4 ± 0,6	0,30 > 0,05
Склонность к лидерству(e)	1,2 ± 0,4	1,3 ± 0,3	0,20 > 0,05
Экстрапунитивность (E)	12,2 ± 0,9	12,5 ± 0,8	0,25 > 0,05
Аутоагрессия /I/	3,7 ± 0,2	4,1 ± 0,4	0,10 > 0,05
Самооценка (i)	3,9 ± 0,2	3,8 ± 0,3	0,25 > 0,05
Интрапунитивность (I)	7,6 ± 0,5	7,9 ± 0,5	0,43 > 0,05
Эмоциональная устойчивость M'	1,0 ± 0,1	1,0 ± 0,1	0,1 > 0,05
Безразличие к фрустрированности /M/	1,2 ± 0,2	0,9 ± 0,3	0,75 > 0,05
Сдержанность (m)	2,0 ± 0,2	1,7 ± 0,2	1,00 > 0,05
Импунитивность (M)	4,2 ± 0,3	3,6 ± 0,3	1,5 > 0,05
Психолого-педагогическая адаптация (G)	5,9 ± 0,4	5,5 ± 0,5	0,66 > 0,05

Анализ обобщенных результатов экспериментальной и контрольной групп показал, что психическая напряженность у младших школьников в проявлении тревожности выявлена на уровне от 4,9 до 4,8 баллов при ($p > 0,05$). Это характеризует высокую психическую напряженность констатирующего эксперимента в адаптационный период обучения в сравнении с моделью психологического профиля. Результаты исследования указывают на то, что у младших школьников экспериментальной и контрольной групп увеличена напряженность фрустрирующих ситуаций

в процессе адаптации к обучению. Это свидетельствует о том, что отсутствует устойчивость к психической напряженности младших школьников в ситуации фрустрации.

Из анализа результатов исследования агрессивности младших школьников в адаптационный период обучения отмечаем недостоверные результаты различий, выявленных на уровне 6,1 балла в экспериментальной группе и 6,4 балла в контрольной группе при ($p > 0,05$). Показатели агрессивности установлены на недостоверном уровне значимости, что проявляется во внешнем психическом напряжении младших школьников, испытывающих фрустрацию в поведении. Из анализа результатов исследования следует, что в экспериментальной и контрольной группах у большинства тестируемых младших школьников сохраняется психическая напряженность, которая способствует возникновению психофизиологического напряжения.

Результаты констатирующего эксперимента свидетельствуют о недостоверности различий, выявленных на уровне 1,2 балла в экспериментальной группе и 1,3 балла в контрольной группе при ($p > 0,05$) в реализации лидерских действий у младших школьников. Обоснованные результаты констатирующего эксперимента показывают, что они испытывают затруднения в сложившейся фрустрирующей ситуации, у младших школьников отсутствует умение преодолевать напряженности в межличностном взаимодействии.

Выявленные результаты исследования объясняются тем, что в преодолении фрустрирующей ситуации в адаптационный период обучения они не знают, на кого полагаться в сложившейся ситуации, с одной стороны – способствует возникновению психической напряженности

в поведении, с другой стороны – сказывается на поведении, которое проявляется в виде неуравновешенности, эмоциональной неустойчивости, тревожности, агрессивности, потери самоконтроля в фрустрирующих ситуациях. В данной ситуации, если выход из фрустрирующей ситуации затруднен, психическая напряженность переходит на более напряженный уровень с интрапунитивной на экстрапунитивную реакцию.

У младших школьников экспериментальной и контрольной групп в процессе адаптации к обучению существенно повышается экстрапунитивность (направленность вины на живой или неживой объект; при этом «Я» невиновен в сложившейся фрустрирующей ситуации) 12,2 и 12,5 балла при ($p > 0,05$); интрапунитивность (направленность вины на себя, «Я» виновен в сложившейся фрустрирующей ситуации) – 7,6 и 7,9 балла при ($p > 0,05$); существенно понижается импунитивность (отсутствие вины, «никто не виновен в случившемся») 4, 2 и 3, 6 балла при ($p > 0,05$). Вышеустановленные дисгармоничные показатели экстрапунитивности (направленности реакции вовне на живой или неживой объект воздействия), интрапунитивности и импунитивности подтверждают психическую напряженность младших школьников с выходом проявлений во внешнюю среду окружения и на себя (см. табл. 1).

Преобладающий показатель экстрапунитивности у младших школьников в адаптационном периоде свидетельствуют о выраженном проявлении и направленности психической напряженности, что подтверждает дезориентацию адаптационного процесса. Младшие школьники,

имеющие интрапунитивную направленность в фрустрирующей ситуации в адаптационный период обучения, подчиняются окружающему воздействию, что еще в большей степени усиливает фрустрированность в отсутствии конструктивных действий и выхода из возникшей ситуации.

У младших школьников в адаптационном периоде обучения констатирующего исследования анализировали результаты аутоагрессии (направленность агрессии на себя). В экспериментальной и контрольной группах (3,7 и 4,1 балла при $p > 0,05$) выявлены результаты на недостоверном уровне значимости. У младших школьников экспериментальной и контрольной групп результаты аутоагрессии свидетельствуют об отсутствии сформированного механизма адаптационного процесса во фрустрирующей, напряженной ситуации.

Подтверждением психической напряженности в фрустрирующей ситуации адаптационного периода являются также результаты самооценки младших школьников, полученные в экспериментальной и контрольной группы на недостоверном уровне значимости (3,9 и 3,8 балла при $p > 0,05$). Выявленные недостоверные результаты различий подтверждают тем, что в адаптационный период обучения младшие школьники в меньшей степени проявляют инициативу, разрешая самостоятельно возникшие трудности в процессе обучения.

Проведенный анализ результатов констатирующего эксперимента показал, что показатели эмоциональной устойчивости младших школьников экспериментальной и контрольной групп соответствовали 1,0 балла при ($p > 0,05$),

выявлены на недостоверном уровне значимости. Это вызвано тем, что младшие школьники испытывают трудности в адаптационный период, так как у них отсутствует умение правильно себя вести в возникшей фрустрирующей ситуации. Они в большей степени воспринимают эти ситуации как неблагоприятные, как создающие трудности и сложности в обучении.

Результаты исследования сдержанности у младших школьников в экспериментальной и контрольной группах выявлены на недостоверном уровне значимости 2,0 и 1,7 баллов при ($p > 0,05$). У младших школьников установлены показатели сдержанности, которые воспринимаются как необходимая пауза во время преодоления сложной ситуации, которая пройдет сама собой. В экспериментальном исследовании она проявляется в большинстве случаев и имеет выжидательную, сдерживающую позицию.

Анализом результатов исследования в изучение психолого-педагогической адаптации младших школьников к процессу обучения, выявлено на недостоверном уровне значимости в экспериментальной и контрольной группах на уровне 5,9 и 5,5 баллов при ($p > 0,05$). Это свидетельствует о том, что младшие школьники в адаптационный период обучения менее социализированы, адаптированы и приспособлены к обучению. 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 2).

Таблица 2

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
M	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; M – 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.

Обоснованный психологический профиль указывает на то, что показатели психических качеств и состояний младших школьников в адаптационный период обучения экспериментальной и контрольной групп в большинстве случаев не соответствовали нормативным данным. Выявленные результаты исследования являются стандартными для сравнения с полученными результатами в определении психической напряженности младших школьников.

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 на следующих уровнях корреляционного анализа.

Полученные результаты коэффициента корреляции по Спирмэну показали, что существует взаимосвязь между агрессией и быстротой на достоверном уровне значимости ($r = 0,643$, $p < 0,001$). Установлен коэффициент положительной корреляции, показывающий взаимосвязь между агрессией и ловкостью на достоверном уровне значимости ($r = 0,534$, $p < 0,05$), между агрессией и выносливостью на уровне ($r = 0,481$, $p < 0,05$). Сильную положительную корреляционную взаимосвязь выявили на достоверном уровне значимости между агрессией и скоростно-силовым качеством при ($r = 0,368$, $p < 0,05$).

Выявленная положительная корреляционная взаимосвязь между агрессией и физическими качествами указывает на то, что есть основания для более плодотворной экспериментальной работы с младшими школьниками в адаптационный период обучения в снижении психической напряженности в физкультурно-оздоровительной деятельности. Результаты корреляционного анализа представлены на рисунке 1.

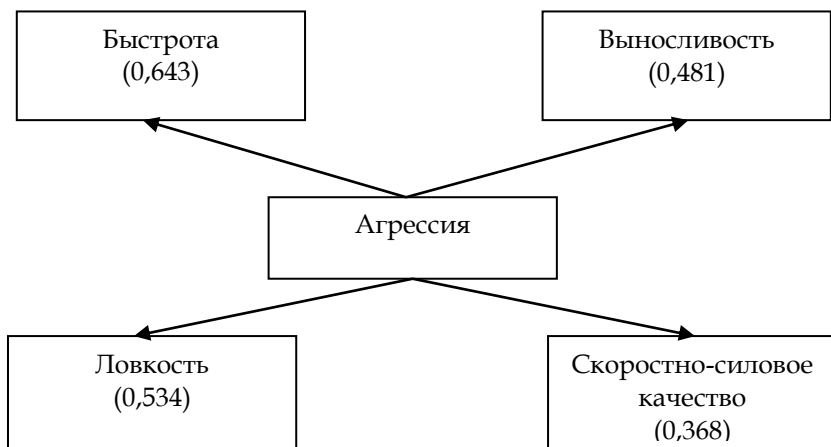


Рис. 1. Взаимосвязь психического состояния агрессии с физическими качествами младших школьников, где указаны достоверные связи ($p < 0,05$)

Подтверждением психической напряженности в адаптационный период обучения являются низкие показатели в проявлении быстроты, координации, выносливости, гибкости и скоростно-силовых качеств экспериментальной и контрольной группы, что связано с низким уровнем физической подготовленности. Результаты статистического анализа констатирующего эксперимента дают основание считать, что у младших школьников отсутствует во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности специальная деятельность в снижении психической напряженности в адаптационный период обучения.

Подтверждением этому являются низкие результаты, выявленные на недостоверном уровне значимости при ($p > 0,05$) в показателях быстроты, координации, выносливости, гибкости и скоростно-силовых качеств экспериментальной

и контрольной групп в следующих тестах: «Бег на 30 м (быстрота)» – 10,7 и 10,5 секунды ($p > 0,05$); «Челночный бег (ловкость, координация)» – 11,2 и 11,3 секунды ($p > 0,05$); «Бег на 300 метров (общая выносливость)» – 197,3 и 197,2 секунды ($p > 0,05$); «Прыжок в длину с места, сантиметры (скоростно-силовые способности)» – 106,5 и 107,4 см ($p > 0,05$); «Гибкость, см. наклон вперед из положения стоя» – 3,7 и 3,4 см ($p > 0,05$); «ЧСС, секунда» – 84,7 и 84,4 ($p > 0,05$).

Анализ показателей физической подготовленности младших школьников в адаптационный период обучения определил недостоверные различия по t-критерию Стьюдента по шести показателям в экспериментальной и контрольной группах в таблице 3. Полученные результаты исследования дают основания для проведения педагогического исследования в снижении психической напряженности младших школьников в адаптационный период обучения во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Таблица 3

Показатели физической подготовленности младших школьников в адаптационный период обучения, констатирующего эксперимента

Содержание тестов	Сроки эксперимента	$X \pm m$		t	P
		ЭГ n= 28	КГ n=27		
Бег на 30 м, сек высокого старта, секунда (быстрота)	Начало	10,7 ± 0,4	10,5 ± 0,5	0,33	> 0,05

Окончание таблицы 3

«Челночный бег» 3×10 м, секунда (скоростные и ко- ординационные способности)	Начало	11,2 ± 0,3	11,3 ± 0,4	0,20 > 0,05
Бег на 300 м (общая выносли- вость), сек	Начало	197,3 ± 15,2	197,2 ± 15,3	0,06 > 0,05
Прыжок в длину с места, санти- метры (скорост- но-силовые спо- собности).	Начало	106,5 ± 12,8	107,4 ± 12,9	0,75 > 0,05
Частота сердеч- ных сокращений, кол-во ударов за 6 сек	Начало	84,7 ± 8,9	84,4 ± 8,8	0,25 > 0,05
Гибкость, см	Начало	3,7 ± 0,4	3,4 ± 0,5	0,50 > 0,05

Примечание: достоверные различия на уровне 0,05–0,01, отсутствует различие между изучаемыми результатами в экспериментальной и в контрольной группах $t > 0,05$; присутствует различие между изучаемыми результатами $t < 0,05$.

2.3. Обоснование планирования физической нагрузки, снижающей психическую напряженность в фрустрирующих ситуациях у младших школьников в адаптационный период обучения в физкультурно-оздоровительной деятельности

Педагогический эксперимент свидетельствует о том, что физическая нагрузка изменяется в течение учебного года, изменяются и параметры функциональной адаптации сердечно-сосудистой системы организма. При этом

контроль частоты сердечных сокращений (ЧСС) необходимо корректировать в каждой четверти для каждого младшего школьника индивидуально.

Результаты экспериментального исследования показывают, что если соблюдать требования педагогического контроля, то он обеспечит оптимальный восстановительный процесс, оптимизирует психическую, физическую напряженность и адаптационный процесс во время выполнения физической нагрузки во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности. В учебной деятельности необходимо анализировать ЧСС после каждого игрового занятия. Из результатов педагогического эксперимента необходимо отметить, что сложность объективной оценки функционального состояния заключается в том, что требуется дополнительное время для анализа и обобщения результатов деятельности учащихся начальных классов во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Результаты исследования показали, что касается методики повышения функционального состояния, то многие специалисты предлагают прекращать игровые занятия во время воспитания физических качеств в снижении двигательной активности на 75,0% от максимально возможного проявления. В этом процентном соотношении, на наш взгляд, уже заложено компенсированное, декомпенсированное перенапряжение, которое, скорее всего, не отражает объективные и точные показатели ЧСС и возможности учащихся начальных классов.

Подтверждением проблемы экспериментального исследования является и то, что недостаточно объективно

используется оценка функционального состояния во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся начальных классов, способствующая возникновению компенсированного, декомпенсированного напряжения, проводящая к снижению адаптационного процесса и повышению психического напряжения в начале обучения.

Результаты экспериментального исследования показали, что при снижении двигательной активности в игровой деятельности на 75,0% во время выполнения упражнения на этот процент полагаться ошибочно. Младший школьник выполнил уже не «точечную» и не обоснованную по интенсивности физическую нагрузку, что вызывает чрезмерную психическую напряженность систем и функций, тем самым снижается адаптационный процесс обучения.

Из проведенного педагогического исследования можно отметить, что снижение скорости двигательного действия в игре во время выполнения физических упражнений по сравнению с основными результатами свидетельствует о наступлении компенсированного перенапряжения учащихся начальных классов. Соответственно, оценивание функционального состояния по ЧСС свидетельствует о том, с какой интенсивностью необходимо выполнять физическую нагрузку далее или её следует прекратить. Оценка по ЧСС во время выполнения игровых упражнений имеет более объективную и достоверную информацию о психофизиологическом состоянии, 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.

Из обоснования результатов исследования можно констатировать, что в этих условиях младший школьник уже может выполнить не одно повторение (например, два-три) или выполнить работу за счет волевого усилия, поддерживая интенсивность на уровне 75,0% при воспитании различных физических качеств. Даже два-три неоптимальных повторения при воспитании любых физических качеств могут привести к снижению функциональных систем или отказу того или иного органа во время выполнения физической нагрузки. В этом случае больше всего присутствует субъективность, чем объективность в оценке функционального состояния, то есть адаптация осуществляется не постепенно, а идет жесткая эксплуатация в напряженном режиме деятельности, систем и функций учащихся начальных классов.

Вышеподтвержденные результаты исследования дают основание полагать, что в данный педагогический момент неизвестно, за счет чего снижается скорость: может, она снижается вследствие перенапряжения или наступило уже декомпенсированное утомление. Причину снижения интенсивности двигательного действия на 75% от максимальных показателей в физкультурно-оздоровительной деятельности определить сложно. Поэтому оценивание реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную нагрузку учащихся начальных классов по ЧСС уже позволит соблюдать положение адаптационной направленности через специальные принципы (системного чередования

физической нагрузки и отдыха, адаптивно сбалансированной динамики физической нагрузки).

Таким образом, можно полагать, что физическая нагрузка, выполняемая до начального утомления – естественное, целенаправленное и последовательное развитие всех функций и систем организма, улучшающая адаптационный процесс учащихся начальных классов. Физическая нагрузка, выполняемая до компенсированного и декомпенсированного перенапряжения – это неоправданные педагогические действия, которые не способствуют оздоровительной направленности игровой деятельности и снижению психической напряженности младших школьников. При такой методической ситуации учитель в лучшем случае приведет учащихся начальных классов к переутомлению, перенапряжению и к ухудшению адаптационного процесса. Следовательно, только при развитии начального утомления соблюдается принцип постепенности в наращивании развивающих, адаптационных и тренирующих воздействий на младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

В целом, начальное утомление обеспечивает сбалансированное и динамичное восстановление адаптационных процессов в игровой деятельности до 3 минут. Экспериментальные результаты исследования учащихся начальных классов свидетельствуют, что для восстановления после компенсированного перенапряжения младшим школьникам необходимо от 20 минут до 12 часов, а на декомпенсированное перенапряжение – от 12 часов и более после внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Результаты педагогического эксперимента позволяют обосновать критерии «точечной» физической нагрузки в снижении психической напряженности и в повышении адаптационного процесса учащихся начальных классов во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности в следующих положениях. Во-первых, определяется «точечный» интервал отдыха между повторениями в одном занятии в воспитании тех или иных физических качеств (по частоте сердечных сокращений) и между учебными занятиями. Во-вторых, точно определяется восстановительный интервал времени и фиксировать его необходимо после выполненной физической нагрузки (за определенное время) у каждого младшего школьника. В-третьих, у младших школьников определяются индивидуальные реакции сердечно-сосудистой системы на выполняемую физическую нагрузку в игровой деятельности. Если вышеуказанные компоненты учитываются при дозировании физической нагрузки, тогда она будет «точечная» по направленности, содержанию и воздействию, младший школьник не выполнит лишних повторений по объему к интенсивности.

Таким образом, изменяется реакция по ЧСС и увеличивается время восстановления на одну и ту же физическую нагрузку у каждого индивидуально. Упреждающим критерием психического напряжения младших школьников этой ситуации будет превышение оптимального времени на восстановление от стандартного времени. Поясним экспериментальное обоснование в планировании физической нагрузки учащихся начальных классов. Выбираем ординарный тип интервала отдыха (ЧСС 90 уд/мин) между

повторениями в воспитании быстроты, определяем пульс у младших школьников после выполненного ускорения и время восстановления, как только время восстановления по ЧСС начнет увеличиваться и отличаться от стандартного времени перед очередным повторением, двигательные действия прекращаются.

Из результатов педагогического эксперимента можно сделать вывод, что функциональные возможности младших школьников имеют определенные восстановительные возможности, например, если продолжать воспитывать быстроту движений и проигнорировать процесс стандартного восстановления, связанный с увеличением ЧСС в очередном повторении, то в такой деятельности будет воспитываться не быстрота, а скоростная выносливость, которая приведет к повышению психической напряженности и снижению адаптационного процесса.

С одной стороны, очень часто, выбирая тот или иной тип интервала отдыха в воспитании физических качеств, почему-то используются пограничные критерии ЧСС (ЧСС 90–95–100 уд/мин), только нижние или верхние, а промежуточные величины, например, ЧСС 95, исключаются. С другой стороны, не учитываются в интервалах отдыха адаптационные процессы к физической нагрузке. Полная адаптация к тем или иным интервалам отдыха сопровождается уменьшением времени на восстановление от стандартного времени, что дает основание для выбора более высоких показателей по ЧСС в одном типе интервала отдыха, а если его возможности исчерпаны, то применяются более напряженные по продолжительности интервалы отдыха.

Подтверждением неэффективности педагогической деятельности является отсутствие педагогического контроля оценки функционального состояния во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности, которое с одной стороны, приводит к перенапряжению, переутомлению младших школьников, а с другой – способствует истощению систем и функций их организмов. При этом теряются легкость и быстрота выполнения техники физического упражнения, младший школьник утомлен из-за неадекватных физических нагрузок, не проявляет инициативы в регулировании физической нагрузки, а только выполняет строго предначертанную образовательную деятельность.

Как показали результаты педагогического эксперимента, это вызывает затруднение в проведении педагогического контроля и восстановления после физической нагрузки во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся начальных классов. Это, на наш взгляд, и есть те самые просчеты в психофизиологическом и педагогическом контроле. Аналогичные ситуации отмечены и в других видах физкультурно-оздоровительной деятельности, где младшие школьники выполняют физическую нагрузку по самочувствию, что ведет к повышению психической напряженности. Понятно, что планирование физической нагрузки во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности с младшими школьниками осуществляется недостаточно полно. Многие младшие школьники полагаются на учителя физической культуры, на его знания во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Поэтому с целью снижения психической напряженности младших школьников была предложена экспериментально обоснованная методика педагогического контроля физической нагрузки, которая улучшает функциональное состояние во время выполнения двигательных действий. Методика физического воспитания предусматривает определение критериев функционального состояния по ЧСС, имеющих педагогическую значимость во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности. Методика оценки физической нагрузки, снижающая психическую напряженность, предусматривает определение критерия восстановления ЧСС после сна в горизонтальном положении и через 3 минуты после занятий.

Рассмотрим экспериментальное обоснование критерия восстановления после физической нагрузки и восстановления утром после сна. Если утром после пробуждения ЧСС увеличивается на 2 удара от стандартного уровня в горизонтальном положении, то это характеризует физическую нагрузку как суперкомпенсированную, или полное восстановление; от 3 до 5 ударов – как компенсированное утомление, а от 6 и более ударов – как декомпенсированное утомление, или перенапряжение, учащихся начальных классов (см. табл. 4).

Анализ результатов педагогического исследования показал, что необходимо ориентироваться на оценку ЧСС не только после пробуждения, но и после 3 минут внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности. Критерии восстановления после физической нагрузки в этом случае будут следующие: превышение исходного

уровня ЧСС (от 3 до 6 ударов оценивалось как суперкомпенсированное, или полное восстановление, от 7 до 10 ударов – как компенсированное утомление, а от 11 ударов и более – как декомпенсированное утомление, связанное с перенапряжением систем и функций) учащихся начальных классов.

Приведем экспериментальное обоснование индивидуальной физической нагрузки, не допускающей психической напряженности младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности в таблице 4.

Таблица 4

Психофизиологические критерии физической нагрузки
во внеклассной физкультурно-оздоровительной
деятельности младших школьников

№ п/п	Виды утомления после физической нагрузки	Оценка физической нагрузки после сна по пульсу (в сравнении со стандартной величиной)	Оценка физической нагрузки после 3 мин отдыха по пульсу (в сравнении со стандартной величиной)
1	Суперкомпенсированное или сверхполное восстановление	до 2 ударов (75–77 уд/мин)	от 3 ударов до 6 ударов (75 до 81 уд/мин)
2	Компенсаторное утомление	от 3 до 5 ударов (78–80 уд/мин)	от 7 до 10 ударов (82–85 уд/мин)
3	Декомпенсированное утомление	от 6 ударов и выше (81 уд/мин и выше)	от 11 ударов и выше (от 86 уд/мин и более)

Примечание. 75 уд/мин – исходная величина при определении физической нагрузки у младших школьников.

Экспериментальные критерии физической нагрузки во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности с младшими школьниками определялись методом сигнального отклонения, или методом трех сигм. Экспериментальные результаты исследования показали, что такая проблема существует у специалистов, планирующих физическую нагрузку, в воспитании физических качеств, и она не способствует реализации принципа единства, постепенности и предельности в наращивании тренировочных и адаптационных нагрузок у младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Учителю физической культуры при проведении внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо помнить, что степень физической нагрузки всегда определяется от исходного уровня, т.е. в момент пробуждения младших школьников и в одном и том же положении тела (горизонтальном). Функциональное состояние учащихся начальных классов в начале и в конце учебного года изменяется, соответственно изменяются ЧСС и психическое напряжение.

Учащимся первых классов необходима успешная адаптация к процессу обучения. Во время выполнения физической нагрузки младшими школьниками следует прислушиваться к психофизиологическому состоянию во время выполнения физической нагрузки: ведь они лучше всего сами оценят своё состояние. Почему же этого не происходит в действительности? Причина, по-видимому,

в том, что учитель физической культуры недостаточно полно дает учащимся первых классов знания в оценивании физической нагрузки и не формирует у них потребности в этом в условиях внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

В заключение отметим, что определяется физическая нагрузка с учетом индивидуальной психофизиологической реакции сердечно-сосудистой системы учащихся начальных классов. У учащихся начальных классов необходимо учитывать при выполнении и планирования физической нагрузки силу, подвижность и уравновешенность нервной системы во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности. Обусловлено это тем, что после одной и той же физической нагрузки младшие школьники с различными типами темперамента восстанавливаться будут по-разному, соответственно и результативность адаптационного процесса у каждого из них будет разного содержания.

Во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности двигательная активность, доведенная до начального утомления, в меньшей степени будет вызывать психическое напряжение в поведении учащихся начальных классов и будет способствовать улучшению адаптационного процесса к обучению, так как начальное утомление будет иметь результативную направленность в совершенствовании психического и функционального состояния во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности. Таким образом, отметим, что начальному утомлению соответствует начальная фаза стресса – тревога, компенсированному утомлению – стресс, а декомпенсированному утомлению – дистресс (истощение всех функций и систем организма).

Следовательно, для психического восстановления младшими школьниками требуется больше времени, чем для физиологического восстановления. По этой причине младшим школьникам необходимы оперативные, упреждающие действия в преодолении компенсированного и декомпенсированного утомлений, приводящие к психической напряженности во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности. Из этого следует, что двигательная деятельность, вызывающая начальное утомление, будет в меньшей степени вызывать психическое напряжение учащихся начальных классов и способствовать успешной адаптации в процессе обучения. В этом случае начальное утомление в учебном процессе эффективно для совершенствования психического и функционального состояния младших школьников при проведении с ними внеклассной физкультурно-оздоровительной работы.

2.4. Применение дыхательных действий в физическом упражнении, снижающих психическую напряженность у младших школьников в физкультурно-оздоровительной деятельности

Экспериментальное обоснование дыхательных действий при выполнении физического упражнения в снижении психической напряженности младших школьников в настоящее время как никогда актуально для физкультурно-оздоровительной деятельности. Дыхательный процесс определяет жизнедеятельность систем и функций,

рациональное применение физических упражнений, улучшает психофизиологическое состояние младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности. Дыхательные действия во время выполнения физических упражнений в адаптационный период обучения оказывают положительное влияние, выполняют образовательные, оздоровительные, воспитательные функции, способствуют снижению психической напряженности младших школьников.

Положительное влияние дыхательных упражнений в снижении психической напряженности у младших школьников объясняется тем, что они развивают такую систему побуждающих действий, которые по своей силе воздействия значительно превосходят психическую напряженность в системах и функциях. Таким образом, дыхательные действия выполняемого физического упражнения снижают психическую напряженность систем и функций организма. Очевидно, что дыхательные упражнения, выполняемые системно и целенаправленно, положительно влияют на психофизиологическое состояние младших школьников.

Дыхательные действия, направленные на расслабление нервно-мышечной системы во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности выполняемого физического упражнения, применяются в снижении психической напряженности младших школьников в адаптационный период обучения. Выполнение дыхательных действий выполняемого физического упражнения младшими школьниками в адаптационный период обучения

тесно связано с концентрацией внимания на дыхании. Обусловлено это тем, что нарушение ритмичности дыхания и отсутствие концентрации внимания приводит к повышению психической напряженности у младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Дыхательные действия выполняемого физического упражнения можно выполнять не только в физкультурно-оздоровительной группе, но и самостоятельно. При сформированном ритмичном проявлении дыхательного действия у младших школьников укрепляются дыхательные мышцы. Младшие школьники, систематично выполняющие дыхательные упражнения в подготовительной, основной и заключительной части занятий в физкультурно-оздоровительной деятельности, формируют гармонию дыхательного процесса, способствующего снижению психической напряженности. Наибольший эффект снижения психической напряженности дыхательные действия в выполняем физическом упражнении дают в положении лежа, количество повторений при этом не должно превышать 22 раз. Соответственно, чем динамичнее будет сформирован дыхательный процесс, тем устойчивее будет младший школьник к проявлению психической напряженности в адаптационном периоде обучения.

Если младший школьник внимательно следит за выполнением дыхательных упражнений, концентрируясь на дыхании, то это приводит к глубокому расслаблению нервно-мышечной системы в физкультурно-оздоровительной деятельности. Если младший школьник выполняет

дыхательные действия в физическом упражнении в физкультурно-оздоровительной деятельности систематично, это способствует снижению психической напряженности, укреплению здоровья, иммунитета, повышению уровня физической подготовленности в адаптационный период обучения.

В этом случае концентрированное внимание на дыхательном действии выполняемого физического упражнения младшим школьником не позволяет перескакивать с одной мысли на другую, что усиливает дыхательный процесс. Чем внимательней и концентрированнее выполняются дыхательные действия в физическом упражнении, тем динамичнее снижается психическая напряженность. Во время выполнения дыхательных действий выполняемого физического упражнения необходимо обращать внимание на то, как осуществляется вдох и выдох (с усилием или без усилия). Выполняя дыхательные действия, младший школьник приспосабливается к ритму дыхания, при этом формируется чувство дыхания.

Лучше всего младшие школьники выполняют дыхательное действие в расслабленном состоянии, сидя или лежа. Во время выполнения физических упражнений младший школьник вдыхает через нос и выдыхает через рот. Дыхательные действия во время выполнения физических упражнений формируются и выполняются в три стадии, при этом строго соблюдается порядок очередности стадий. Из обоснования результатов экспериментального исследования необходимо отметить, что в каждой стадии сохраняется и удерживается внимание, концентрация

и действие на дыхательном чувстве у младших школьников. Дыхательные действия выполняются в течение пяти минут, в последующем время увеличивается до пятнадцати минут и более.

На первой стадии «Разучивание» и в последующих стадиях продолжительность дыхательных действий в физическом упражнении будет составлять до пяти минут. В первой стадии дыхательные действия во время выполнения физических упражнений способствуют формированию дыхательного механизма, устанавливают связь с вдохом и выдохом, выполняются с наименьшим напряжением. Во время выполнения дыхательных действий в физическом упражнении необходимо следить, чтобы дыхание выполнялось без напряжения в естественном ритме предполагаемого цикла. Дыхательные действия в физическом упражнении выполняются с определенным счетом и после каждого цикла счет повторяется (см. табл. 5).

Проанализируем вышесказанное на примере у младших школьников: «вдох – выдох» – счет «один», «вдох – выдох» – счет «два», «вдох – выдох» – счет «три» и так далее – от 2 до 3 повторений. Дозировка дыхательной нагрузки осуществляется от 2 до 4 секунд (с) на первой, второй и третьей стадиях в дыхательном цикле.

Подтвердим вышеизложенное экспериментальное обоснование содержательным примером: «первый этап – 3(с) вдох + 2(с) задержка дыхания / 3(с) – выдох 2(с) задержка дыхания», цикл повторяется от 2 до 3 раз в таблице 5. Количество дыхательных действий в физическом упражнении от 1 до 3. В первой стадии режим дыхания

осуществляется следующим образом: «медленно вдохните за три секунды, задержите дыхание на две секунды и выдохните в течение трех секунд, задержите дыхание на две секунды», в последующем цикл дыхания повторяется. Первый этап дыхательных действий, физического упражнения завершается, после того как установится ритмичная связь в цикле «вдоха –выдоха».

Во второй стадии «Развитие» выполняются дыхательные действия физического упражнения на счет (секунда): если в первой стадии счет выполнялся в конце выдоха, то во второй стадии в начале вдоха. Как свидетельствуют результаты исследования, дыхательные действия направлены на углубленную концентрацию внимания. Дыхательные действия в физическом упражнении выполняются от 4 до 5 повторений, т.е. после каждого завершающего цикла выполняется следующий цикл дыхания. Количество выполняемых физических упражнений во второй стадии увеличивается от 4 и более повторений. Представим действие дыхательного цикла у младших школьников на примере: «один» – вдох – выдох, «два» – вдох – выдох, «три» – вдох – выдох» и т.д. Дыхательную нагрузку у младших школьников обоснуем на втором этапе следующей работой: «4(с) вдох + 3(с) задержка дыхания; / 4(с) выдох 3(с) задержка дыхания».

Во второй стадии режим дыхания осуществляется следующим образом: «медленно вдохните за четыре секунды, задержите дыхание на три секунды и выдохните в течение четырех секунд, задержите дыхание на три секунды»; в последующем цикл дыхания вновь повторяется. Завершается

второй этап дыхательных действий выполняемого физического упражнения в этом режиме, после того как установится связь между вдохом и выдохом выполняется дыхание с наименьшим напряжением в естественном ритме, способствующем углубленной концентрации дыхания.

На третьей стадии «Совершенство» дыхания акцент делается на дыхательном цикле, который выполняется без напряжения. Младший школьник выполняет дыхательные действия во время выполнения физического упражнения, обращая внимание на глубокие и непродолжительные паузы вдоха и выдоха. В этой стадии дыхание выполняется мягко, без напряжения, при этом расслабленно концентрируется на дыхательном цикле. Во время выполнения дыхательного действия осуществляется глубокое расслабление мышц. У младших школьников используются дыхательные действия в физическом упражнении в физкультурно-оздоровительных занятиях постоянно в адаптационный период обучения в снижении психической напряженности и в повышении физической подготовленности.

Этап совершенствования дыхательного процесса у младших школьников выполняется на третьем этапе, таким образом: «4(с) вдох + 4(с) задержка дыхания / 4(с) выдох 4(с) задержка дыхания»; цикл повторяется от 6 и более раз. Количество выполняемых физических упражнений младшими школьниками в этой стадии от 7 и более. В третьей стадии режим дыхания осуществляется следующим образом: младший школьник медленно вдыхает за четыре секунды, задерживает дыхание на четыре секунды и выдыхает в течение четырех секунд, опять задерживает дыхание на четыре секунды и т.д.

Завершается третий этап дыхательных действий физических упражнений после того, как установится ритмичная связь в цикле «вдох – выдох». Этап выполняется с наименьшим напряжением в естественном режиме, при этом обращается внимание на глубокое дыхание и непродолжительные паузы. В данной стадии дыхание выполняется мягко, без напряжения, при этом фиксируется расслабление, концентрация на дыхательном цикле.

Дыхательные действия в физическом упражнении выполняются в течение определенных циклов. С каждым вдохом и выдохом младшие школьники представляют, как все мышцы расслабляются и становятся теплыми. Данная техника дыхания наиболее эффективна при снижении психической напряженности у младших школьников.

Дыхательные действия в физическом упражнении – это простые, доступные, эффективные расслабляющие и укрепляющие упражнения, предупреждающие психофизиологическое напряжение младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности. Перед выполнением дыхательных действий в физическом упражнении необходимо выполнить «вдох – выдох» и освободиться от психофизиологического напряжения в мышцах. Во время выполнения дыхательных действий необходимо контролировать, не осталось ли напряжения в мышцах и насколько глубоко они расслаблены.

Функциональный дыхательный резерв у младших школьников определялся индивидуально: в начале занятий проводилось тестирование на максимальные дыхательные возможности вдоха, выдоха и задержки дыхания,

после этого определялась дыхательная нагрузка в секундах или в процентном соотношении от максимальных возможностей дыхательной системы.

У младших школьников увеличивать очередную порцию нагрузки дыхательных действий в физическом упражнении необходимо в том случае, если они адаптированы к дыхательным действиям и после того, как она перестала вызывать развивающий эффект. У младших школьников это сопровождается достаточным расслаблением систем и функций, при этом отмечается пониженное торможение, нарушается дисциплина, концентрация внимания, появляется отвлеченность, увеличиваются отрицательные эмоции в поведении.

Это свидетельствует о том, что предыдущая дыхательная нагрузка уже не оказывает развивающего эффекта в системах и функциях, т.е. произошла адаптация, уменьшилась психическая напряженность во время выполнения. В этом случае необходимо увеличить время на секунду в цикле «вдох – выдох» и в задержке дыхания, а также увеличить количество повторений на один цикл в каждом упражнении.

Дыхательные упражнения младшим школьникам необходимо проводить в игровой форме во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности. Представим фрагмент игровой направленности на дыхательные действия. Проводится игра «Дыхание кита». Игра заключается в том, что младшие школьники представляют плавание «кита» с показом видеофильма: перед погружением кита на глубину они делают медленный вдох на определенный

счет, уходит «кит» под воду – осуществляют задержку дыхания и выдох на определенный счет (согласно функциональной подготовленности дыхательной системы). «Кит» выныривает из воды – выполняется медленный вдох, и так цикл дыхания повторяется согласно функциональным возможностям младших школьников.

Дыхательные действия физического упражнения оказывают положительное влияние не только на снижение психической напряженности младших школьников, но и на повышение познавательных процессов. Эффективное влияние дыхательных действий физического упражнения будет в большей степени оказывать влияние на снижение психической напряженности в том случае, если младшие школьники понимают, как необходимо правильно выполнять методику дыхания. Понимание младшими школьниками дыхательного действия проверяется индивидуально, путем словесного и практического воспроизведения дыхательного цикла. Такая оценка в понимании дыхательных действий проводится для каждого младшего школьника, чтобы повысить эффективность и качество экспериментальной работы.

Дыхательные действия в физическом упражнении использовали на каждом занятии, и таких физкультурно-оздоровительных занятий было проведено четыре в неделю по 90 минут каждое в системе внеклассной работы. При этом использовали домашнее задание на самостоятельное воспроизведение дыхательных циклов, которые хорошо знакомы младшим школьникам. Необходимо отметить, что систематическое выполнение дыхательных действий в физическом упражнении в полной мере «растворяет» психическую

напряженность у младших школьников, которая проявляется в виде неуверенности, боязни, тревоги, страха, агрессии, фрустрации и т.д. При этом в поведении младших школьников отмечались доброжелательность, уважительные отношения в коллективе, повышение самооценки, миролюбия, сдержанности и уверенности с положительной направленностью действия. Противопоказаниями к выполнению экспериментальной дыхательной нагрузки и действия во время физических упражнений будут являться хронические заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Таким образом, комплекс дыхательных действий во время выполнения физических упражнений у младших школьников во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности позволит не только укрепить нервную мышечную систему, но и снизить психическую напряженность, сформировать психическую устойчивость к стрессам и повысить функциональную работоспособность в адаптационный период обучения.

В таком случае представим для младших школьников дыхательные действия в физическом упражнении, в качестве обоснования, снижающие психическую напряженность во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Комплекс 1

Физическое упражнение 1. 1. И.п. – лёжа на спине, дыхание ритмичное. 2. На счет 1-3 сделать глубокий вдох, вдыхаем максимальное количество воздуха в лёгкие, одновременно поднимаем голову и верхнюю часть грудной

клетки; на счет 1-2 задержка дыхания. 3-4. На счет 1-3 выдох и одновременно опускаем голову и верхнюю часть грудной клетки; на счет 1-2 задержка дыхания.

Физическое упражнение 2. 1. И.п. – основная стойка, дыхание в естественном ритме. 2. На счет 1-3 вдохнуть как можно больше воздуха в лёгкие, на счет 1-2 задержка дыхания. 3. Вытягивая воздух, стараться на счет 1-3 выдохнуть весь; на счет 1-2 задержка дыхания. 4. И.п. – основная стойка, дыхание в естественном ритме.

Физическое упражнение 3. 1. И.п. – лёжа на спине. 2. На счет 1-3 вдох, поднять грудную клетку, одновременно наклонить голову назад, на счет 1-2 задержка дыхания. 3-4. На счет 1-3 выдох, вернуться в исходное положение, расслабляя мышцы, на 1-2 задержка дыхания.

Физическое упражнение 4. 1. И.п. – лёжа на спине, дыхание в естественном ритме. 2. На счет 1-3 – положить кисти под спину, легко приподнять грудную клетку, одновременно делая вдох, на счет 1-2 – задержка дыхания. 3. На счет 1-3 – положить кисти на живот, опуская грудную клетку, сделать выдох; на счет 1-2 – задержка дыхания. 4. И.п. – лёжа на спине, дыхание в естественном ритме. Повторить 6-8 раз. Методическое указание: обратить внимание на то, чтобы дыхание было легким, без напряжения.

Комплекс 2

Физическое упражнение 1. 1. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, дыхание ровное, спокойное. 2. На счет 1-3 – вдох, одновременно поднять ноги, на счет 1-2 задержка дыхания. 3. 1-3 – выдох, одновременно опустить ноги на пол, на счет 1-2 – задержка дыхания. 4. И.п., повторить (6-8 раз).

Методическое указание: обратить внимание на то, чтобы младшие школьники выполняли упражнение без ошибок. Если упражнение дается тяжело, ноги можно опускать на пол.

Физическое упражнение 2. 1. И.п. – лёжа на спине, руки на коленях, голова поднята, дыхание ровное, спокойное. 2. На счет 1-3 – вдох, одновременно повернуться на правый бок, на счет 1-2 – задержка дыхания. 3. На счет 1-3 – выдох, одновременно повернуться на левый бок, на счет 1-2 – задержка, повторить (6-8 раз). 4. И.п. Методическое указание: при перекатах туловища с одной стороны на другую не нарушать направления движений лёжа на спине, руки на коленях, голова поднята;

Физическое упражнение 3. 1. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 2. На счет 1-3 – вдох, одновременно выполнить опору на предплечья, поднять туловище в положение «сед», на счет 1-2 – задержка; 3-4. На 1-3 – выдох, одновременно опираясь на руки, лечь в и. п.; на счет 1-2 – задержка дыхания; повторить (6 и более раз). Методическое указание: обращать внимание на то, чтобы ноги были прямые, дыхание без напряжения.

Физическое упражнение 4. 1. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 2. На 1-3 вдох, одновременно повернуть голову максимально вправо, влево; счет 1-2 – задержка. 3. На счет 1-3 – выдох, одновременно отвести голову назад и прижать подбородок к груди, 1-2 – задержка дыхания. 4. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища; повторить от 7 и более раз. Методическое указание: дыхательные действия в физическом упражнении выполняются без напряжения ритмично и легко.

Физическое упражнение 5. 1. И.п. – лёжа на спине, руки в стороны. 2. На счет 1-3 – вдох, одновременно отвести правую руку влево, скручивание верхней части туловища влево; на счет 1-2 – задержка. 3. 1-3 – выдох, одновременно скручивание туловища вправо, начиная с левой руки; счет 1- 2 – задержка дыхания. 4. И.п. – лёжа на спине, руки в стороны; повторить от 7 и более раз. Методическое указание: обратить на то, чтобы ноги были прямыми и не разводились в стороны, а дыхание осуществлялось без напряжения.

Физическое упражнение 6. 1. И.п. – упор сидя, ноги согнуты в коленях. 2. 1-3 – вдох и одновременно повернуться вправо, колени отвести влево, обе руки вправо; на счет 1-2 – задержка дыхания. 3. На счет 1-3 – выдох и одновременно повернуться влево, колени отвести вправо, обе руки влево; на счет 1-2 – задержка дыхания. 4. И.п. – упор сидя, ноги согнуты в коленях; повторить от 7 и более раз.

Физическое упражнение 7. 1. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 2. На счет 1-3 – вдох и одновременно поднять ноги над полом на 90° , удержание, 1-2 – задержка дыхания. 3. На 1-3 – выдох и одновременно опускаем ноги, счет 1-2 – задержка дыхания. 4. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, повторить от 7 и более раз. Методическое указание: обратить внимание на то, чтобы во время выполнения упражнения не допускалась чрезмерная задержка дыхания.

Физическое упражнение 8. 1. И.п. – то же. 2. 1-3 – вдох, одновременно поднять ноги над полом на 90° , очередное поднимание ног повыше, как при ходьбе, делая

шаговые движения в пространстве, на счет 1-2 – задержка дыхания. 3. – Ноги опускаем, 1-3 – выдох, и на 1-2 задержка дыхания. 4. – И.п. повторить от 7 и более раз. Методическое указание: обратить внимание, чтобы ноги над полом прямые, носки на себя, дыхание легкое без напряжения.

Физическое упражнение 9. 1. И.п. – сед, ноги согнуты в коленях, подняты над полом. 2. На счет 1-3 – вдох, одновременно отвести плечи назад, подтянуть колени к туловищу, на счет 1-2 – задержка дыхания. 3-4. На счет 1-3 – выдох и одновременно на счет 1-2 – задержка дыхания, вернуться в и.п., повторить от 7 и более раз. Методическое указание: обращается внимание на то, чтобы упражнение выполнялось одновременно и синхронно при отведении рук и подтягивая коленей к туловищу, а дыхание осуществлялось без напряжения.

Физическое упражнение 10. 1. И.п. – лёжа на мяче спиной, руки вдоль туловища, дыхание без напряжения. 2. На счет 1-3 – вдох, поднять правую ногу и левую руку вверх, 1-3 – задержка дыхания. 3. 1-3 – выдох, опустить правую ногу и левую руку, выполнить счет 1-3 на задержку дыхания. 4. – и.п., повторить от 7 и более раз. Методическое указание: обратить внимание на то чтобы дыхание было свободное, выполнялось без напряжения.

Комплекс 3

Физическое упражнение 1. И. п. – о.с. 2. На счет 1-4 (вдох), руки вверх, прогнуться назад, счет 1-4 на задержку дыхания. 3. На счет 1-4 –(выдох), наклон вперед, коснуться руками пола, ноги не сгибать, счет 1- 4 – на задержку дыхания. 4. На счет 1-4 – (вдох), отвести правую ногу назад

в выпад, 1-4 – задержка дыхания. 5. На счет 1-4 – (выдох) приставить левую ногу к правой и на счет 1-4 – задержка дыхания. 6. На счет 1-4 – (вдох), опустить таз вниз, прогнуться назад и на счет 1-4 – задержка дыхания. 7. На счет 1-4 – (выдох), поднять таз максимально вверх, подбородок на себя и на счет 1-4 – задержка дыхания. 8. На счет 1-4 – (вдох), правая нога вперед в выпад, на счет 1-4 – задержка дыхания. 9. На счет 1-4 – (выдох), приставить левую ногу к правой, выпрямить ноги, кисти на полу и на счет 1-4 – задержка дыхания. 10. На счет 1-4 – (вдох), руки вверх, прогнуться и на счет 1-4 – задержка дыхания. 11-12. на счет 1-4 – (выдох), руки и голову вниз, расслабиться и на счет 1 – 4 – задержка дыхания.

Физическое упражнение 2. 1. И.п. – ноги на ширине плеч, мышцы расслаблены, дыхание свободное. 2. Сделать вдох на счет 1-4, одновременно пальцы рук сжать в кулаки, руки развести в стороны, голову запрокинуть назад, до предела напрячь все мышцы, задержать дыхание на счет 1-4. 3-4. На счет 1-4 выполняется выдох всей грудью через рот, одновременно согнуть туловище вперед так, чтобы вытянутые руки почти доставали до пола на счет 1-4 – задержка дыхания. После этого взмахнуть руками крест-накрест для снятия напряжения и возвратиться в и.п., полностью расслабиться, дыхание свободное.

Физическое упражнение 3. 1. И.п. – ноги на ширине плеч, тело горизонтально полу, руки вниз, мышцы расслаблены, дыхание свободное. 2. Выполнить медленный, глубокий вдох на счет 1-4, одновременно сомкнуть пальцы рук в замок, максимально прогнуть тело, поднять

руки вверх, запрокинуть голову, напрячь все мышцы до предела, на счет 1-4 – задержка дыхания. 3-4. На счет 1-4 сделать медленный выдох через рот и повернуться через левую сторону, возвратиться в и. п., счет 1-4 на задержку дыхания. Полностью расслабиться, дыхание свободное. Повторить упражнение 8 раз: 4 раза – через правую сторону, 4 раза – через левую сторону.

Физическое упражнение 4. 1. И.п. – ноги на ширине плеч. 2. На счет 1- 4 сделать медленный вдох, одновременно сжать пальцы рук в кулаки, выбросить вперед правую руку и отвести левую назад, развернуть корпус в сторону воображаемого действия, напрячь все мышцы до предела, на счет 1- 4 – задержка дыхания. 3-4. На счет 1-4 сделать выдох и на счет 1-4 задержать дыхание и вернуться в и.п., полностью расслабиться, дыхание свободное. Повторить упражнение от 7 и более раз.

Физическое упражнение 5. 1. И.п. – лежа на спине, дыхание мягкое без напряжения. 2. Полный спокойный выдох, задержка дыхания. 3. На счет 1-4 плавный вдох, одновременно поднимая прямые ноги и максимально прижимая подбородок к груди, на счет 1-4 – задержка дыхания. 4. На счет 1-4 – глубокий выдох, опускаем ноги, 1-4 – задержка дыхания, возвращаясь в и.п.

Физическое упражнение 6. 1. И. п. – упор лежа на животе. 2. На счет 1- 4 – прогнуться назад, вдох на счет 1-4 – задержка дыхания, возвращаясь в и.п.; 3-4. На счет 1-4 – глубокий выдох, одновременно поднять таз, округлить спину, подбородок прижать к груди, пауза и на счет 1-4 – задержка дыхания.

Таблица 5

Дыхательные действия в физическом упражнении, снижающие психическую напряженность младших школьников в адаптационный период обучения во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности

№ п/п	Виды стадий	Дыхательная нагрузка по величине воздействия	Формирование дыхательных процессов
1	Первая стадия дыхательных действий	Вдох - выдох - счет «1-3», и «1-2» - задержка дыхания, цикл дыхания повторяется от 2 до 3 раз, счет выполнялся в конце выдоха. Количество физических упражнений от 1 до 3	Происходит формирование дыхательного механизма, устанавливаются связи с вдохом и выдохом. Первый этап дыхательных упражнений завершается после того, как установится ритмичная связь в цикле вдоха - выдоха
2	Вторая стадия дыхательных действий	Счет выполнялся в начале вдоха «1-4» - вдох - выдох и «1-3» задержка дыхания, цикл дыхания повторяется от 4 до 5 раз. Количество физических упражнений от 4 до 6	Направлен цикл дыхания на углубленную концентрацию внимания, устанавливается связь ритмичная с вдохом и выдохом. Вторая стадия завершается, если дыхание выполняется с наименьшим напряжением в естественном режиме
3	Третья стадия дыхательных действий	Счет выполнялся в начале вдоха «1-4» - вдох - выдох и «1-4» задержка дыхания, цикл дыхания повторяется от 6 и более. Количество физических упражнений от 7 до 8	На третьей стадии «совершенствование» дыхания, акцент делается на дыхательный цикл, который выполняется без напряжения. Младший школьник выполняет дыхательные упражнения, обращает внимание на глубокие и непродолжительные паузы вдоха и выдоха. Завершается третий этап дыхательных упражнений,

Окончание таблицы 5

			после того, как установится ритмичная связь в цикле вдох – выдох, выполняется с наименьшим напряжением, обращается внимание на глубокое дыхание и непродолжительные паузы, дыхание выполняется мягко, без напряжения, расслабленно, не концентрируясь на дыхательном цикле
--	--	--	--

2.5. Использование 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 экспериментально 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.

Экспериментальное обоснование 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 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 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 экспериментальная группа использовала эмоционально-педагогические приемы, снижающие психическую напряженность в подвижных играх, эстафетах на выносливость. В экспериментальном исследовании 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, опробование 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 педагогического эксперимента использовались такие основные методы, как рассказ, объяснение данного элемента, когда и в каких ситуациях применяется и параллельно показ двигательного действия (с акцентом внимания на главное звено техники двигательного действия). 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 находятся 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 скорость бега. Необходимо следить за темпом бега младших школьников, не превышающим установленную 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 30 м и постепенно доводят 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 немедленно устанавливает необходимый 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 должны 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;

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 поочерёдно. 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 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 ближе к 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 соревнования 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 дается во время пауз. В холодную погоду подводить итоги игр

целесообразнее в помещении. В каждом конкретном случае количество повторений игры в одном занятии устанавливаются 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 не контролируемой 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 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 фойрой». 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 «Выталкивание спиной». Младшие школьники, психически напряженные, садятся спиной один к другому 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 сказать 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 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, похвала, даже за незначительный успех, вселяют силы, способствуют преодолению неуверенности, боязни, страха.

Эмоционально-педагогический приём «Переключение внимания». 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 покажет 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 выполняются игровые задания в тройках, менее напряженные

участники располагаются справа и слева, а психически напряженный младший школьник находится в центре тройки. Такое положение позволяет им более уверенно преодолевать напряженность при выполнении игровых заданий.

Эмоционально-педагогический приём «Право выбора». Если упражнение в эстафетах, играх не вызывают напряженности при выполнении у младших школьников, то им предоставляется первыми выполнить игровое задание. Предоставление младшим школьникам, имеющих 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, но заранее планируемая эмоциональная педагогическая ситуация позволит прогнозировать поведение младших школьников в управлении психическим напряжением. Безусловно, знание психических особенностей, психического развития младших школьников позволит учителю правильно подбирать и применять эмоционально-педагогические приемы.

2.6. Экспериментальное обоснование эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности, снижающей психическую напряженность в фрустрирующих ситуациях у младших школьников в адаптационный период обучения

Физическую нагрузку планировали и учитывали в подвижных играх, эстафетах, дыхательных действиях физического упражнения, эмоционально-педагогических приемах в снижении психической напряженности у младших школьников. Эффективное воздействие внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптационный

период обучения определялось сравнением результатов экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце педагогического эксперимента.

Во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности младших школьников в адаптационный период обучения анализировали подвижные игры, эстафеты, эмоционально-педагогические приемы в воспитании выносливости, влияющие на снижение психической напряженности младших школьников.

Проанализируем эффективность вышеуказанных педагогических действий в снижении психической напряженности, в повышении психоэмоциональной устойчивости и физической подготовленности младших школьников по окончании педагогического эксперимента. Из анализа результатов экспериментального исследования можно утверждать, что получены достоверные различия по t -критерию Стьюдента по двенадцати показателям теста Розенцвейга в экспериментальной группе, а в контрольной группе они выявлены на недостоверном уровне значимости. Продемонстрируем результаты исследования младших школьников, полученные в ходе педагогического эксперимента.

Анализ обобщенных результатов экспериментального исследования показал, что психическая напряженность у младших школьников в проявлении тревожности как психического качества, связанного внешним и внутренним психическим напряжением, снижается в экспериментальной группе: в начале исследования выявлена на уровне 4,9 балла, а по окончании – 2,2 балла (при $p < 0, 01$). В контрольной группе результат тревожности установлен

на недостоверном уровне значимости при следующих показателях от 4,8 до 4,7 баллов (при $p > 0,05$).

Результаты исследования в изучении тревожности у младших школьников экспериментальной и контрольной групп показали, что число фрустрирующих, неблагоприятных ситуаций снизилось, что установлено на достоверном уровне значимости в экспериментальной группе. Это свидетельствует о том, что повысилась устойчивость к проявлению психической напряженности младших школьников в ситуации фрустрации, защищающая психосоматические функции от воздействия стрессогенного фактора в адаптационный период обучения. Напомним, что фрустрация – это психическое напряжение, которое возникает вследствие реальной или выраженной помехи, препятствующей достижению цели в адаптационный период обучения младших школьников.

Из анализа результатов исследования агрессивности младших школьников необходимо отметить, что достоверные результаты выявлены на уровне 6,1 и 3,5 балла (при $p < 0,01$) в экспериментальной группе. В контрольной группе показатели агрессивности установлены на недостоверном уровне значимости от 6,4 и до 6,2 баллов (при $p > 0,05$) по окончании педагогического исследования. У младших школьников выявленные результаты исследования агрессивности экспериментальной группы в большинстве случаев имеют более умеренное проявление, чем в контрольной группе. В контрольной группе у большинства тестируемых младших школьников сохраняется психическая напряженность, что свидетельствует о неблагоприятном психофизиологическом состоянии.

В связи с этим отметим, что в контрольной группе психическая напряженность соответствовала повышенной раздражительности, отражала неблагоприятный период адаптационного процесса обучения в течение педагогического эксперимента, сохранилась и способствовала закреплению агрессивного поведения как механизма защитных действий у младших школьников. При этом младшие школьники в адаптационный период (а он является фрустрирующим) проявляли агрессивность в целях разрядки и защиты своего «Я». В целом это свидетельствует о низком адаптационном процессе младших школьников контрольной группы, что нельзя сказать об экспериментальной группе.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о достоверности различий, выявленных на уровне от 1,2 до 2,7 балла (при $p < 0,01$) экспериментальной группы в проявлении лидерских действий у младших школьников. У младших школьников контрольной группы лидерские действия в ситуации фрустрации установлены на недостоверном уровне значимости от 1,3 до 1,2 балла (при $p > 0,05$). Это объясняется тем, что у младших школьников в контрольной группе затруднен выход из сложившейся фрустрационной ситуации. В контрольной группе отсутствует умение использовать рациональные средства управления межличностным взаимодействием младших школьников. Соответственно, преодоление фрустрирующей ситуации в адаптационный период обучения, где они меньше всего будут полагаться на других людей, будет более эффективно снижаться психическая напряженность у младших школьников.

Это подтверждается тем, что младшие школьники контрольной группы оказались более неуравновешенными, эмоционально неустойчивыми, тревожными, склонными к снижению самоконтроля в поведении. Выход из фрустрирующей ситуации у них затягивается, и она переходит на более выраженный уровень психического напряжения. У младших школьников процесс адаптации к обучению существенно повышает подвижность нервных процессов, то есть повышается возбуждение нервной системы. Доказательством этому являются изменения, выявленные в показателях экстрапунитивности, тревожности, агрессивности младших школьников.

Экспериментальное обоснование эффективности внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптационный период обучения определялось сравнением результатов экстрапунитивности (направленности реакции вовне на живой или неживой объект воздействия) экспериментальной (12,2 и 8,4 балла (при $p < 0,01$) и контрольной группы (12,5 и 12,1 балла (при $p > 0,05$) в начале и в конце педагогического эксперимента. Установленные результаты исследования педагогического эксперимента свидетельствуют о менее выраженном проявлении психической напряженности в экстрапунитивности экспериментальной группы, что подтверждает слабовыраженную дезориентацию адаптационного процесса.

В адаптационном периоде обучения экспериментального исследования анализировали результаты аутоагрессии младших школьников экспериментальной группы (3,7 и 4,4 балла при $p < 0,05$), которые выявлены на достоверном

уровне значимости. В контрольной группе (4,1 и 4,0 балла при $p > 0,05$) они установлены на недостоверном уровне значимости. У младших школьников экспериментальной группы результаты аутоагрессии свидетельствуют о начале формирования механизма адаптационного процесса, в контрольной же группе он отсутствует.

Из результатов обоснования самооценки младших школьников по окончании педагогического эксперимента результаты выявлены в экспериментальной группе на достоверном уровне значимости (3,9 и 4,6 балла при $p < 0,05$), в контрольной группе (3,8 и 3,9 балла при $p > 0,05$) на недостоверном уровне значимости. Это подтверждает то, что в адаптационный период обучения младшие школьники экспериментальной группы в большей степени проявляют инициативу, преодолевая фрустрирующие ситуации, полагаются не только на других людей, но и на себя.

В подтверждение вышеизложенного приведем результаты исследования в изучении интрапунитивности (направленности вины на себя, «Я» виновен в сложившейся фрустрирующей ситуации). В экспериментальной группе они определены на достоверном уровне значимости (7,6 и 9,0 балла при $p < 0,05$) в контрольной группе (7,9 и 7,9 балла при $p > 0,05$) – на недостоверном уровне значимости. Обобщенные результаты интрапунитивности педагогического эксперимента показывают, что младшие школьники экспериментальной группы в адаптационный период обучения стремятся избегать фрустрирующих ситуаций, находят конструктивные средства и методы в преодолении психической напряженности. Они не только успешно

управляют собственным психическим напряжением, но и способны повлиять на других младших школьников, испытывающих фрустрацию в поведении.

В контрольной группе у младших школьников, наоборот, усиливается внутренняя психическая напряженность во фрустрирующей ситуации, они переживают межличностный конфликт и не способны управлять напряженной ситуацией и своим поведением. Проявляемая психическая напряженность во фрустрирующей ситуации у младших школьников задерживается на более длительное время педагогического эксперимента и является основанием для закрепления и формирования напряженного качества интрапунитивности. Младшие школьники, имеющие повышенный уровень интрапунитивной направленности в адаптационный период обучения, вынуждены подстраиваться и подчиняться окружающей среде, что еще в большей степени усиливает фрустрированность в отсутствии конструктивных методов защиты.

Проведенный педагогический эксперимент в обосновании эффективности внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптационный период обучения показал, что результаты эмоциональной устойчивости младших школьников по окончании исследования таковы: в экспериментальной группе 1,0 и 1,5 балла при $p < 0,05$ (выявлены на достоверном уровне значимости), в контрольной группе 1,0 и 1,3 балла при $p > 0,05$ (на недостоверном уровне значимости).

Это объясняется тем, что у младших школьников экспериментальной группы сформировалось умение преодолевать напряженность фрустрирующей ситуации, они

в большей степени воспринимают её как положительную, благоприятную, не создающую трудностей и сложностей, чего нельзя сказать о контрольной группе, которая воспринимает практически все фрустрирующие ситуации как неблагоприятные, угрожающие их действию. Младшие школьники экспериментальной группы не придают значения сложности возникшей ситуации и тем самым показывают, что адаптационный процесс в обучении проходит эффективно. Это характеризует младших школьников экспериментальной группы как умеющих находить конструктивные пути решения возникшей психической напряженности в ситуации фрустрации.

Из анализа результатов исследования сдержанности младших школьников следует, что достоверные результаты выявлены на уровне 2,0 и 2,7 баллов при ($p < 0,05$) в экспериментальной группе. В контрольной группе показатели сдержанности установлены на недостоверном уровне значимости (1,7 и до 1,5 балла при $p > 0,05$) по окончании педагогического исследования. У младших школьников выявленные результаты исследования сдержанности экспериментальной группы в большинстве случаев имеют более позитивную тенденцию, чем в контрольной группе. В контрольной группе большинство младших школьников сохраняют психическую напряженность в поведении, что свидетельствует о неблагоприятном адаптационном процессе. Младшие школьники экспериментальной группы в напряженной фрустрирующей ситуации проявляют конструктивную сдержанность, находят действенные решения из сложившихся трудностей.

В процессе обучения они поддерживают дисциплину, выдерживают эмоциональную паузу, проявляют уважительное отношение к другим участникам процесса обучения.

Об этом свидетельствуют результаты исследования в изучении импунитивности (отсутствие вины, «никто не виновен в случившемся») экспериментальной группы, которые определены на достоверном уровне значимости (4,2 и 6,6 балла при $p < 0,01$), контрольной группы (3,6 и 4,0 балла при $p > 0,05$) на недостоверном уровне значимости. Импунитивная направленность в поведении младших школьников экспериментальной группы говорит о том, что они не придали значение психической напряженности в ситуации фрустрации в адаптационный период обучения. Младшие школьники оценивают фрустрирующие ситуации как отсутствие психической напряженности в процессе обучения. В процессе обучения у них отмечаем эмоциональную устойчивость, уравновешенность, контролируемые действия в поведении.

Экспериментальная эффективность внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптационный период обучения у младших школьников подтверждается анализом результатов исследования в изучении психолого-педагогической адаптации к процессу обучения, которые выявлены на достоверном уровне значимости экспериментальной группы на уровне 5,9 и 7,5 баллов (при $p < 0,05$). В контрольной группе показатели психолого-педагогической адаптации к процессу обучения установлены на недостоверном уровне значимости (5,5 и до 5,7 баллов при $p > 0,05$) по окончании педагогического исследования.

Это свидетельствует о том, что младшие школьники экспериментальной группы в адаптационный период обучения более социализированы, приспособлены к нему. Они в большей степени соответствуют нормам поведения, поддерживают требования педагога в обучении в отличие от младших школьников контрольной группы. Из вышесказанного сделаем обобщение, что в экспериментальной группе процесс психолого-педагогической адаптации соответствовал снижению психической напряженности младших школьников, тем самым подтверждаем выдвинутую гипотезу исследования.

Результаты исследования показали, что физически более подготовленные младшие школьники экспериментальной группы проявили более выраженную устойчивость к психической напряженности в адаптационный период обучения. Связываем это с развитием ловкости, быстроты, гибкости, выносливости и скоростно-силовых качеств.

Таким образом, внеклассная физкультурно-оздоровительная деятельность в адаптационный период обучения оказывает разнонаправленное влияние не только на функциональное состояние, но и на психологическое напряжение младших школьников. В большей степени у младших школьников снижают психическую напряженность такие физические качества, как ловкость, быстрота, гибкость и выносливость, и в меньшей степени – скоростно-силовые качества, так как они слабо взаимосвязаны на уровне систем, функций организма, и тем самым усиливают дополнительно психологическое и физиологическое напряжение после выполнения скоростно-силового действия.

На основании полученного педагогического эксперимента установлено, что в экспериментальной группе показатели, характеризующие физическую подготовленность, достоверно изменялись (таблица 7). Следует отметить, что в начале эксперимента достоверных различий как в контрольной, так и в экспериментальной группах в результатах тестов не установлено ($p > 0,05$). Это обусловлено отсутствием целенаправленной работы в снижении психической напряженности в общеобразовательной школе во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

При сопоставлении результатов физической подготовленности младших школьников после педагогического эксперимента более высокие показатели установлены на достоверном уровне значимости ($p < 0,05$) в экспериментальной группе.

В процессе целенаправленного снижения психической напряженности у младших школьников в адаптационный период обучения во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности произошли улучшения не только в физической подготовленности, но и в работе сердечно-сосудистой системы: они увеличили мощность аэробно-анаэробных механизмов энергообеспечения. Развитие у младших школьников аэробно-анаэробных механизмов является определяющим, способствующим в адаптационном процессе снижению психической напряженности.

В экспериментальном исследовании изучали показатели сердечно-сосудистой системы (ЧСС), характеризующие функциональное состояние и отражающие резервные возможности адаптационных процессов младших

школьников к физической нагрузке. В связи с этим можно констатировать, что у младших школьников снижение показателей ЧСС свидетельствуют о положительном развитии адаптационных процессов на психологическом и физиологическом уровне.

Из результатов исследования следует, что восстановительный процесс у большинства младших школьников экспериментальной группы сформировался на 3-й минуте. В контрольной же группе восстановительный процесс у большинства младших школьников приходится только на 5-ю минуту. Длительное восстановление после физической нагрузки свидетельствует о несовершенных адаптационных процессах у младших школьников контрольной группы. Изучение результатов тестов с учетом физической подготовленности младших школьников выявило, что экспериментальная группа с оптимальной реакцией на физическую нагрузку полностью представлена занимающимися по экспериментальной программе в течение всего исследования.

Таким образом, изучение ЧСС на выполняемую физическую нагрузку позволяет оценить характер процесса адаптации к нагрузке: у младших школьников экспериментальной группы во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности, где установлены достоверные результаты в экспериментальной группе 80,5 в сравнении с контрольной группе при 84,3 ($2,92 < 0,01$) в работе сердечно-сосудистой системы.

Подтверждением этому являются и низкие показатели в проявлении быстроты, координации, выносливости,

гибкости, скоростно-силовых качеств в контрольной группе, что связано, на наш взгляд, не только с недостаточным уровнем физической подготовленности, но и с ухудшением психологического состояния младших школьников в результате воздействия неблагоприятных факторов адаптации в процессе обучения.

У младших школьников в экспериментальной группе отмечаем положительную динамику в воспитании физических качеств. Статистически достоверно улучшились параметры в тестах: «Бег на 30 м (быстрота)» – от 10,7 до 9,1 секунд ($p < 0,05$); «Челночный бег (ловкость, координация)» – от 11,2 до 10,0 секунд ($p < 0,05$); «Бег на 300 метров (общая выносливость)» – от 197,3 до 192,5 секунд ($p < 0,01$); «Прыжок в длину с места, сантиметры (скоростно-силовые способности)» – от 106,5 до 109,4 см. ($p > 0,05$); «Гибкость, см. наклон вперед из положения стоя» – от 3,7 до 5,5 см ($p < 0,01$). Табличные результаты свидетельствуют, что в экспериментальной группе статистически достоверно улучшились все показатели (за исключением прыжка в длину с места), характеризующие более высокий уровень физической подготовленности младших школьников по сравнению с исходными данными в таблице 7.

Таким образом, можно констатировать следующее: в процессе педагогического эксперимента у испытуемых экспериментальной группы выявлена положительная динамика изменения регистрируемых показателей, в то время как у младших школьников контрольной группы этого не наблюдалось.

Таблица 6

Изменение показателей психической напряженности младших школьников в адаптационный период обучения до и после педагогического эксперимента n = 55

Психические качества и состояния в баллах	Группа испытуемых	X ± m		
		Начало	Окончание	t p
Тревожность	ЭГ	4,9 ± 0,6	2,2 ± 0,5	3,37 < 0,01
	КГ	4,8 ± 0,5	4,7 ± 0,4	0,16 > 0,05
Агрессивность	ЭГ	6,1 ± 0,8	3,5 ± 0,5	2,88 < 0,01
	КГ	6,4 ± 0,6	6,2 ± 0,9	0,18 > 0,05
Склонность к лидерству	ЭГ	1,2 ± 0,4	2,7 ± 0,5	2,50 < 0,05
	КГ	1,3 ± 0,3	1,2 ± 0,4	0,20 > 0,05
Экстрапунитивность	ЭГ	12,2 ± 0,9	8,4 ± 0,8	3,16 < 0,01
	КГ	12,5 ± 0,8	12,1 ± 0,9	0,33 > 0,05
Аутоагрессия	ЭГ	3,7 ± 0,2	4,4 ± 0,2	2,33 < 0,05
	КГ	4,1 ± 0,4	4,0 ± 0,3	0,20 > 0,05
Самооценка	ЭГ	3,9 ± 0,2	4,6 ± 0,2	2,33 < 0,05
	КГ	3,8 ± 0,3	3,9 ± 0,2	0,25 > 0,05
Интрапунитивность	ЭГ	7,6 ± 0,5	9,0 ± 0,4	2,33 < 0,05
	КГ	7,9 ± 0,5	7,9 ± 0,5	0,00 > 0,05
Эмоциональная устойчивость	ЭГ	1,0 ± 0,1	1,5 ± 0,2	2,50 < 0,05
	КГ	1,0 ± 0,1	1,3 ± 0,2	1,50 > 0,05
Безразличие к фрустрированности	ЭГ	1,2 ± 0,2	2,4 ± 0,2	4,00 < 0,01
	КГ	0,9 ± 0,3	1,2 ± 0,3	0,75 > 0,05
Сдержанность	ЭГ	2,0 ± 0,2	2,7 ± 0,2	2,33 < 0,05
	КГ	1,7 ± 0,2	1,5 ± 0,2	0,66 > 0,05
Импунитивность	ЭГ	4,2 ± 0,3	6,6 ± 0,5	4,00 < 0,01
	КГ	3,6 ± 0,3	4,0 ± 0,4	0,80 > 0,05
Психолого-педагогическая адаптация	ЭГ	5,9 ± 0,4	7,5 ± 0,5	2,66 < 0,05
	КГ	5,5 ± 0,5	5,7 ± 0,2	0,40 > 0,05

Подтверждением данного процесса являются и низкие показатели в проявлении быстроты, координации, выносливости, гибкости и скоростно-силовых качеств в контрольной группе, что связано, на наш взгляд, с недостаточным уровнем физической подготовленности младших

школьников. Результаты статистического анализа, полученные в ходе эксперимента, дают основание считать различия значений в экспериментальной и контрольной группах следствием воздействия экспериментальной программы.

Таблица 7

Экспериментальное обоснование эффективности
внеклассной физкультурно-оздоровительной
деятельности, снижающей психическую напряженность
младших школьников в адаптационный период обучения

Содержание тестов	Сроки эксперимента	$\bar{X} \pm m$		t	p
		ЭГ n= 28	КГ n=27		
Бег на 30 м с высокого старта, сек. (быстрота)	Начало	10,7 ± 0,4	10,5 ± 0,5	0,33	> 0,05
	Окончание	9,1 ± 0,4	10,4 ± 0,4	2,16	< 0,05
«Челночный бег» 3×10 м, сек. (скоростные и координационные способности)	Начало	11,2 ± 0,3	11,3 ± 0,4	0,20	> 0,05
	Окончание	10,0 ± 0,3	11,2 ± 0,4	2,40	< 0,05
Бег на 300 метров (общая выносливость), сек	Начало	197,3 ± 15,2	197,2 ± 15,3	0,06	> 0,05
	Окончание	192,5 ± 13,2	197,4 ± 13,3	2,72	< 0,01
Прыжок в длину с места, сантиметры (скоростно-силовые способности)	Начало	106,5 ± 12,8	107,4 ± 12,9	0,75	> 0,05
	Окончание	109,4 ± 12,9	107,3 ± 12,7	1,90	> 0,05
Частота сердечных сокращений, кол-во ударов за 6 сек	Начало	84,7 ± 8,9	84,4 ± 8,8	0,25	> 0,05
	Окончание	80,5 ± 7,9	84,3 ± 8,9	2,92	< 0,01
Гибкость, см	Начало	3,7 ± 0,4	3,4 ± 0,5	0,50	> 0,05
	Окончание	5,5 ± 0,5	3,7 ± 0,4	3,00	< 0,01

Примечание: достоверные различия на уровне 0,05–0,01, отсутствует различие между изучаемыми результатами в экспериментальной и в контрольной группе $t > 0,05$; присутствует различие между изучаемыми результатами $t < 0,05$.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. Из анализа результатов научно-методической литературы, наблюдения, беседы, анкетного опроса учителей физической культуры подтвердили проблему исследования в снижении психической напряженности у младших школьников в адаптационный период обучения тем, что 37,6% учителей отмечают необходимость в сохранении уважительного отношения к снижению психической напряженности к младшему школьнику во время проведения занятий. И только 18,9% учителей полагают, что творческая деятельность во время занятий снижает психическую напряженность. Результаты анкетных данных свидетельствуют, что учителя физической культуры во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности испытывают затруднения в снижении психической напряженности у младших школьников в адаптационный период обучения.

2. Анализ показателей психической напряженности младших школьников в адаптационный период обучения показал, что получены недостоверные различия (по двенадцати показателям теста Розенцвейга) экспериментальной и контрольной группе констатирующего эксперимента в проявлении тревожности, агрессивности, склонности к лидерству, экстрапунитивности, аутоагрессии, самооценки, эмоциональной устойчивости, безразличия к фрустрации, сдержанности, импунитивности, психолого-педагогической адаптации.

3. Обоснованный психологический профиль указывает на то, что показатели психических качеств и состояний

младших школьников в адаптационный период обучения экспериментальной и контрольной групп в большинстве случаев не соответствовали нормативным данным. Выявленные результаты являются стандартными для сравнения с полученными результатами в определении психической напряженности младших школьников.

4. Определена положительная взаимосвязь у младших школьников между агрессией (как сильно выраженного психического состояния, напряжения) и такими физическими качествами, как: быстрота, гибкость, ловкость, выносливость, скоростно-силовые на следующих уровнях корреляционного анализа между агрессией и быстротой на достоверном уровне значимости ($r = 0,643$, $p < 0,001$). Далее с несколько меньшим коэффициентом корреляции установлена взаимосвязь между агрессией и ловкостью на достоверном уровне значимости ($r = 0,534$, $p < 0,05$), между агрессией и выносливостью на уровне ($r = 0,481$, $p < 0,05$). Более низкую корреляционную положительную взаимосвязь на достоверном уровне значимости установили между агрессией и скоростно-силовым качеством при ($r = 0,368$, $p < 0,05$).

5. Анализ показателей физической подготовленности младших школьников в адаптационный период обучения определил, что получены недостоверные различия по шести показателям в констатирующем эксперименте экспериментальной и контрольной групп. Полученные результаты исследования дают основания для проведения педагогического исследования в снижении психической напряженности младших школьников в адаптационный период обучения во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности.

6. Двигательная деятельность, доведенная до начального утомления, в меньшей степени способствует проявлению психической напряженности в поведении учащихся младших классов, улучшает адаптационный процесс к обучению, так как начальное утомление имеет результативную направленность в совершенствовании психического и функционального состояния.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В монографии представлены обобщающие выводы результатов теоретико-экспериментального исследования, доказательства выдвинутых задач исследования, подтверждения эффективности гипотезы, определение перспективы дальнейшего изучения проблемы.

1. В экспериментальном исследовании установили положительное влияние дыхательных упражнений в снижении психической напряженности у младших школьников. И чем внимательней и концентрированнее выполняются дыхательные действия в физическом упражнении, тем эффективнее снижается психическая напряженность.

2. Результаты исследования показали, что подвижные игры, эстафеты и эмоционально-педагогические приемы, связанные с проявлением выносливости, не способствуют развитию психической напряженности по той причине, что они просты, доступны, эффективны, так как в них отсутствует психическая напряженность, приводящая к разрядке, во время выполнения двигательного действия. Эмоционально-педагогические приёмы – это приёмы, которые не только снижают психическую напряженность во время выполнения подвижных игр, эстафет на выносливость, но и повышают физическую подготовленность,

улучшают организацию физкультурно-оздоровительных занятий у младших школьников в адаптационный период обучения.

3. Экспериментальная эффективность внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптационный период обучения у младших школьников подтверждается анализом результатов исследования в изучении психолого-педагогической адаптации к процессу обучения, они выявлены на достоверном уровне значимости экспериментальной группы на уровне 5,9 и 7,5 баллов при ($p < 0,05$). В контрольной группе показатели психолого-педагогической адаптации к процессу обучения установлены на недостоверном уровне значимости (5,5 и до 5,7 баллов при $p > 0,05$) по окончании педагогического исследования. Это свидетельствует о том, что младшие школьники экспериментальной группы в адаптационный период обучения оказались более социализированы и адаптированы.

4. У младших школьников в экспериментальной группе отмечаем положительную динамику в воспитании физических качеств. Статистически достоверно улучшились параметры в тестах: «Бег на 30 м (быстрота)» – от 10,7 до 9,1 секунд ($p < 0,05$); «Челночный бег (ловкость, координация)» – от 11,2 до 10,0 секунд ($p < 0,05$); «Бег на 300 метров (общая выносливость)» – от 197,3 до 192,5 секунд ($p < 0,01$); «Прыжок в длину с места, сантиметры (скоростно-силовые способности)» – от 106,5 до 109,4 см ($p > 0,05$); «Гибкость, см наклон вперед из положения стоя» – от 3,7 до 5,5 см ($p < 0,01$). Результаты исследования свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе статистически достоверно

улучшились все показатели (за исключением прыжка в длину с места).

5. Из результатов исследования следует, что в процессе педагогического эксперимента у испытуемых экспериментальной группы выявлена положительная динамика изменения регистрируемых показателей, в то время как у младших школьников контрольной группы этого не наблюдалось. Из вышесказанного обобщения результатов исследования отметим, что в экспериментальной группе процесс психолого-педагогической адаптации и физической подготовленности соответствовал снижению психической напряженности младших школьников, что подтвердило выдвинутую нами гипотезу исследования. Экспериментальное исследование дает основание для дальнейшего изучения проблемы исследования в условиях уроков физической культуры и в спортивной деятельности младших школьников в следующих направлениях: изучение особенностей психической напряженности в фрустрирующих ситуациях; преодоление фрустрирующих ситуаций в адаптационном процессе.

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 биоэнергетики 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. – Санкт-Петербург. – 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 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 УралГУФК. – 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. Колидзей, Э.А. Психологическое содержание двигательной деятельности / Э.А. Колидзей // 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 здоровье 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 по физической культуре: 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. Коровин, 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. Чекирда,

- 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 спортивного 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. Пшеничкова. – 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. Пшенникова, М.Г. Адаптация к физическим нагрузкам / М.Г. Пшенникова // 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 физ. – 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. Сентябрьев, Н.Н. Актуальные проблемы управления психофункциональными состояниями в спорте / Н.Н. Сентябрьев // 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. Смилык, И.М. Тревожность, страх и формирование устойчивого чувства безопасности / И.М. Смилык // 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 за-

- писки 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

Анкета (для учителей физической культуры)

Мы обращаемся к вам за помощью в целях выявления условий и путей снижения психической напряженности во внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности у младших школьников в адаптационный период обучения. Подписывать анкету не обязательно.

Заранее благодарим за оказанную помощь.

1. В чем вы видите причину возникновения психической напряженности младших школьников в адаптационный период обучения?

Подчеркните причину, которая способствует психической напряженности младших школьников:

- без крика и грубости к ученикам проводить занятия;
- не наказывать учащихся в течение урока;
- исключать напряженность в общении;
- проявлять уважительное отношение к первоклассникам;
- творческое проведение занятий;
- не делать категоричных замечаний;
- высокая культура поведения;
- учитывать личностные особенности младших школьников;
- хорошая подготовка к уроку, использование дополнительного материала;

- ориентироваться на личность учащегося, а не на его знания, умения, навыки.

2. Проявляется ли психическая напряженность младшим школьником в вашей школе? Да. Нет. Затрудняюсь ответить (укажите):

3. Какие из действий, имеющих место в школе, снижают психическую напряженность у младших школьников? Укажите те, которые совпадают с вашим мнением или встречались в вашей работе:

- профессиональная непригодность учителя (часто, редко, никогда);

- повышенный тон речи учителя (часто, редко, никогда);

- большой опыт работы в школе (до 3 лет до 5 лет);

- авторитарный стиль работы (часто, редко, никогда);

- неудавшаяся личная жизнь (да, и это неизбежно; может быть, но этого легко избежать; нет);

- низкая культура учителя (часто, редко, никогда);

- низкое общее развитие учителя (да, очень; мешает, но не очень; нет, не мешает);

- система образования (да, сомневаюсь, нет);

- неумелое управление школой (да, нет, затрудняюсь ответить);

- низкая заработная плата (часто, редко, никогда);

- выполнение ненужной работы учителем (да, нет, затрудняюсь ответить)

- состояние общества (да, сомневаюсь, нет);

- управление страной (да, сомневаюсь, нет).

4. Как Вы считаете, является ли следствием отсутствия прав учащихся и несоблюдения их взрослыми проявление агрессивности в адаптационный период обучения? Да. Нет. Затрудняюсь ответить (подчеркните).

5. Какие подходы, педагогические действия Вы осуществляете в целях снижения психической напряженности младших школьников во время занятий внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельностью? Укажите

6. Какие подходы, педагогические действия Вы осуществляете в целях снижения агрессивности у младших школьников в адаптационный период обучения? Укажите

7. В чем Вы видите влияние занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью в снижении психической напряженности у младших школьников в адаптационный период обучения? Укажите

Сообщите, пожалуйста, краткие сведения о себе:

Пол

Образование

Возраст

Стаж педагогической работы

Спасибо. Всего доброго, желаем успехов!

Вопросы для педагогической беседы с родителями

1. Какие сложности испытывают младшие школьники в адаптационный период обучения?
2. В чем, на Ваш взгляд, ребенок испытывает сложности и трудности в адаптационный период обучения?
3. Каким образом Ваш ребенок справляется со сложностями обучения в первом классе?
4. Как родители снижают психическую напряженность в поведении младших школьников?
5. Что бы Вы предложили для снижения психической напряженности ребенка в процессе обучения и в семье?
6. Как Вы реагируете на успехи и неудачи вашего ребенка в первом классе?
7. Вы считаете, что Ваш ребенок успешно адаптировался в первом классе к процессу обучения?
8. Какие физкультурно-оздоровительные формы можно применять для снижения психической напряженности в адаптационный период обучения в школе у младших школьников?
9. Какой спортивный инвентарь имеет младший школьник в семье?
10. Какие физкультурно-оздоровительные занятия посещает Ваш ребенок?

**Вопросы для педагогической беседы
с младшими школьниками**

1. Интересно ли Вам учиться в первом классе?
2. Какие трудности Вы испытываете в процессе обучения?
3. В процессе обучения Вы испытываете раздражение к чему-либо?
4. Каким видом физкультурно-оздоровительной деятельности Вы занимаетесь в семье?
5. Что больше всего в процессе обучения вызывает у вас затруднение?
6. Что Вам больше всего нравится и не нравится во время занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью?
7. Какой учитель Вам больше нравится во время проведения физкультурно-оздоровительных занятий?
8. Хочется Вам посещать школу?

Признаки снижения у младших школьников психического напряжения в адаптационный период обучения физкультурно-оздоровительной деятельности

1. Соблюдение норм поведения во время занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
2. Проявление коммуникативных качеств младшими школьниками в физкультурно-оздоровительной деятельности.
3. Сформированность адаптационных признаков в учебной деятельности младших школьников.
4. Проявление психической напряженности младших школьников в адаптационный период обучения.
5. Возникновение психической напряженности в подготовительной, основной и заключительной частях физкультурно-оздоровительных занятий.
6. Преодоление фрустрирующих ситуаций младшими школьниками в адаптационный период обучения.
7. Виды психической напряженности в поведении младших школьников в адаптационный период обучения.
8. Проявление психической напряженности младшими школьниками в различных фрустрирующих ситуациях адаптационного процесса.

Научное издание

Владимир Ильич Сиваков
Дмитрий Владимирович Сиваков
Владимир Владимирович Сиваков

**Психолого-педагогические основы управления
адаптационным процессом младших школьников
в физкультурно-спортивной деятельности**

Монография

ISBN

Работа рекомендована РИСом ЧГПУ
Протокол № (пункт 18), от 26.12.2013 г.

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

Бумага типографская	Подписано в печать 25.12.2013
Формат 60184/16	Тираж 500 экз.
Объем 7,5 уч-изд. л.	Заказ

Отпечатано с готового оригинала-макета
в типографии ЧГПУ

454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69