

В.И. СИВАКОВ, Д.В. СИВАКОВ

**УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ
НАПРЯЖЕННОСТЬЮ СТАРШИХ
ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Монография

**Челябинск
2015**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

В.И. СИВАКОВ, Д.В. СИВАКОВ

**УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТЬЮ
СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Монография

Челябинск
2015

УДК 372.4:796 (021)

ББК 74.100. 54: 75. 1 я 73

С 34

Сиваков, В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания [Текст]: монография / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 164 с.

ISBN 978-5-906777-54-6

В монографии представлены методики управления адаптационным процессом старших дошкольников, а также изложена методическая основа снижения психической напряженности в адаптационный период физического воспитания. Обосновано дыхательных действиях физического упражнения и эмоционально-методических приемах, препятствующих возникновению психической напряженности старших дошкольников в процессе физического воспитания. Выявлено снижение психической напряженности, повышение физической подготовленности и адаптационного процесса старших дошкольников в связи с использованием физической нагрузки в средствах, методах, эмоционально-методических приемах и формах организации занятий.

Монография предназначена для студентов, аспирантов, инструкторов физического воспитания, учителей физической культуры и тренеров.

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

ISBN 978-5-906777-54-6

© В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, 2015

© Издательство Челябинского государственного педагогического университета, 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. СНИЖЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
1.1. Теория адаптации в управлении психической напряженностью старших дошкольников	17
1.2. Влияние адаптационного процесса на проявление психической напряженности старших дошкольников	39
1.3. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания	47
Выводы по первой главе	58
ГЛАВА 2. ЭСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
2.1. Технологические компоненты экспериментальной работы	60
2.2. Изучение взаимосвязи между психической напряженностью и физической подготовленностью старших дошкольников	70
2.3. Методика управления физической нагрузкой старших дошкольников в процессе физического воспитания	82
2.4. Методика использования дыхательных действий в физическом упражнении, снижающая психическую напряженность старших дошкольников	92
2.5. Методика подвижных игр, эстафет в управлении психической напряженностью старших дошкольников	107
2.6. Экспериментальное обоснование методик физического воспитания в управлении психической напряженностью старших дошкольников	122
Выводы по второй главе	134
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	137
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	140
ПРИЛОЖЕНИЯ	158

ВВЕДЕНИЕ

Основной акцент в работе сделан на управление психической напряженностью старших дошкольников в адаптационный период обучения в процессе физического воспитания. В современных дошкольных учреждениях у старших дошкольников часто ухудшается состояние здоровья в связи с большим количеством стрессовых ситуаций, приводящих к чрезмерной психической напряженности. Во время возрастного кризиса у старших дошкольников повышается психическая напряженность в фрустрирующих ситуациях, что вызывает затруднение в её преодолении, поскольку отсутствуют экспериментально обоснованные средства, методы, физическая нагрузка, методические приемы, формы организации физического воспитания, снижающие у старших дошкольников фрустрирующую напряженность.

Управление фрустрирующей ситуацией, снижение психической напряженности в адаптационный период обучения у старших дошкольников позволит устранить многие проблемы образовательной деятельности на уровне: возрастного кризиса; снижения фрустрирующей напряженности; повышения адаптационных возможностей, функциональной подготовленности и состояния здоровья.

На современном этапе обучения в дошкольном учреждении как никогда актуальным следует считать обоснование активного использования средств, методов спортивной тренировки, физической нагрузки, форм организации занятий физическим воспитанием в снижении фрустрирующей напряженности старших дошкольников в адаптационный период обучения. Подтверждением актуальности проблемы исследования является проведенный анализ научно-методической литературы,

результатов анкетного опроса: большинство специалистов в области физического воспитания затрудняются назвать методические решения и технологии, снижающие фрустрирующую напряженность старших дошкольников в адаптационный период обучения в процессе физического воспитания. При этом большинство специалистов физического воспитания отмечают положительное влияние средств и методов спортивной тренировки, физической нагрузки в снижении фрустрирующей напряженности у старших дошкольников.

Степень научной разработанности проблемы исследования определяется: положениями, законами и закономерностями теории и методики физической культуры, обозначенных 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 то же время в научных изысканиях не нашли свое отражение и подтверждение исследования о снижении психической напряженности в фрустрирующих ситуациях адаптационного периода обучения старших дошкольников в процессе физического воспитания. В научно-теоретической и методической литературе уделяется внимание вопросу возникновения психической напряженности у старших дошкольников в процессе физического воспитания; в ней указываются следующие причины: социально-экономическая нестабильность и напряженность общества; перегруженность учебного материала; недостаточная подготовленность психофизиологических систем и функций старших дошкольников к восприятию и переработке поступающей информации; неравномерное созревание и развитие различных процессов (сенсорной системы, познавательных, эмоционально-чувственных процессов). С этими причинами можно согласиться, так как они усложняют процесс обучения и наполняют его фрустрирующими ситуациями.

Цель снижения психической напряженности в фрустрирующих ситуациях в адаптационный период обучения старших дошкольников в процессе физического воспитания состоит в том, чтобы создать педагогический подход, способствующий успешности обучения в дошкольном учреждении. Отметим, что физическое воспитание является одним из основных видов деятельности в снижении фрустрирующих ситуаций у старших дошкольников в напряженный адаптационный период обучения. Этому будет способствовать, на наш взгляд, точечное планирование физической нагрузки во время подвижных игр, дыхательных упражнений, эмоционально-методических приемов, оказывающих действенное влияние на психофизиологическое состояние старших дошкольников. Относительная доступность подвижных игр, дыхательных упражнений, эмоционально-методических приемов, индивидуальный подход в управлении физической нагрузкой способствуют снижению психической напряженности фрустрирующих ситуаций и повышению адаптационных процессов в обучении старших дошкольников.

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

– между увеличивающейся интенсификацией образовательной нагрузки и недостаточной подготовленностью психоэмоционального и функционального состояния старших дошкольников;

– между низким показателем общей выносливости и высоким показателем психофизиологической напряженности старших дошкольников;

– между недостаточным использованием целенаправленных средств, методов, форм организации занятий, физической нагрузки и высоким показателем адаптационной напряженности в фрустрирующих ситуациях обучения старших дошкольников.

Установленные выше 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 физического воспитания, улучшающие функциональное состояние, адаптационный процесс, снижающие психическую напряженность в фрустрирующих ситуациях старших дошкольников действиями инструктора физического воспитания.

Актуальность изучаемой проблемы исследования определяется её недостаточной разработанностью в области теории и методики физического воспитания, что и позволило определить тему настоящего исследования **«Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания»**.

Целью монографического исследования явилось экспериментальное обоснование физического воспитания (физической нагрузки, подвижных игр, эстафет, дыхательных упражнений, эмоционально-методических приемов, форм организации занятий), снижающих психофизиологическую напряженность и повышающих адаптационный процесс обучения старших дошкольников.

Гипотеза исследования: занятия физическим воспитанием старших дошкольников будут способствовать эффективному снижению фрустрирующей напряженности и повышению адаптационного процесса в обучении в том случае, если:

– физическое воспитание старших дошкольников будет опираться на методологическую основу теории адаптации, на принципы физической культуры, дифференцированный подход обучения, воспитания и развития личности, создающие комплексное представление о психическом напряжении, физической подготовленности;

– содержание и организация физического воспитания будет учитывать и реализовывать взаимосвязи между психической напряженностью и физической подготовленностью старших дошкольников в адаптационный период обучения,

– инструктор физического воспитания будет учитывать психическое напряжение старших дошкольников в фрустрирующих ситуациях и общение с ними будет носить уважительно-эмоциональный характер.

4. Будут использоваться экспериментально обоснованные физическая нагрузка, средства, методы, эмоционально-методические приемы и форма организации занятий старших дошкольников.

5. Будет обоснован экспериментально психологический профиль и критерии психических качеств и состояний старших дошкольников в адаптационный период обучения.

6. Будет определена оценка психического, физического состояния в адаптационный период во время выполнения физической нагрузки в игровых упражнениях, эстафетах, дыхательных упражнениях, эмоционально-методических приемах организации занятий старших дошкольников, позволяющая планировать «точечное» содержание физического воспитания, исходя из оперативного восстановления и физической подготовленности.

7. В снижении фрустрирующей напряженности у старших дошкольников будет использоваться такая система побуждаю-

щих 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 старших дошкольников в процессе физического воспитания.

2. Определить взаимосвязь между фрустрирующей напряженностью и физической подготовленностью старших дошкольников в адаптационный период обучения.

3. Обосновать планирование физической нагрузки в подвижных играх, эстафетах, дыхательных действиях физического упражнения и в эмоционально-методических приемах, снижающих фрустрирующую напряженность старших дошкольников.

4. Определить эффективность экспериментального обоснования физического воспитания в снижении фрустрирующей напряженности старших дошкольников в адаптационный период обучения.

5. Разработать методические рекомендации для инструкторов физического воспитания по снижению фрустрирующей напряженности во время адаптационного периода обучения старших дошкольников.

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, посвященный психической напряженности фрустрирующих ситуаций старших дошкольников в процессе физического воспитания, а также рассматривались особенности проявления психической напряженности старших дошкольников в адаптационный период обучения.

Уточнялись и конкретизировались цели, предмет, объект, проблемы, задачи и гипотеза 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 старших дошкольников. Мы разработали и обосновали физическую нагрузку, дыхательные упражнения, подвижные игры, эстафеты и эмоционально-методические приемы, направляемые на снижение психической напряженности старших дошкольников в адаптационный период обучения. **Методы второго этапа исследования:** констатирующий и педагогический эксперименты, наблюдение, метод 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 физического воспитания. Уточнялась структура 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.

В результате исследования было установлено, что:

– в начальный период обучения старшие дошкольники 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 не успешность адаптационного процесса старших дошкольников;

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

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

– дыхательные упражнения в подготовительной, основной и заключительной части занятий физического воспитания развивают дыхательный процесс, а выполняемые из положения лежа с углубленной концентрацией дыхательного процесса – снижают психическую напряженность в фрустрирующих ситуациях.

При написании монографии нами разработана и экспериментально обоснована эффективность оздоровительной деятельности в планировании физической нагрузки, которая подтверждается содержанием и организацией физического воспитания во взаимосвязи с психической напряженностью и физической подготовленностью старших дошкольников в адаптационный период обучения. На каждом занятии оценивалось психическое и физическое состояние с учетом полученных показателей психических качеств и состояний во время выполнения физической нагрузки в игровых упражнениях, эстафетах, дыхательных упражнениях, эмоционально-методических приемах в воспитании физических качеств. Эффективность оздоровительной деятельности во время выполнения физической нагрузки определялась планированием и содержанием оздоровительной деятельности в ходе оперативного, текущего и этапного контроля по пульсу восстановления утром после пробуждения и во время занятий физическим воспитанием. Таким образом, определена результативная направленность улучшения психического (психологического профиля, включая психические качества и состояния) и функционального состояния (физической подготовленности) старших дошкольников.

Подтвержден эффект воздействия физического воспитания на снижение психофизиологической напряженности и на

повышение адаптационного процесса старших дошкольников тестовыми результатами экспериментальной группы, которые выявлены на статистически достоверном уровне значимости из семнадцати результатов (за исключением прыжка в длину с места), что подтверждает гипотезу исследования.

Теоретическая значимость исследования заключается в:

– обосновании и расширении научных представлений об оздоровительной деятельности старших дошкольников, позволяющей целенаправленно снижать психическую напряженность фрустрирующих ситуаций, повышать адаптационный процесс обучения;

– дополнении теории и методики физического воспитания положениями, раскрывающими эффективность физической нагрузки в подвижных играх, эстафетах, дыхательных действиях физического упражнения и эмоционально-методических приемах, снижающих психическую напряженность у старших дошкольников в фрустрирующих ситуациях;

– обосновании методики планирования физической нагрузки в средствах, методах, эмоционально-методических приемах и формах организации занятий, используемых с учетом критериев психических качеств и состояний старших дошкольников в адаптационный период обучения. Все это вносит существенный вклад в теорию и методику физического воспитания.

Практическая значимость исследования:

1. В экспериментальной группе выявлено снижение психической напряженности фрустрирующих ситуаций, повышение физической подготовленности и улучшение адаптационного процесса старших дошкольников при использовании физической нагрузки в средствах, методах, эмоционально-методических приемах и формах организации занятий.

2. Обоснована методика планирования физической нагрузки в средствах, методах, эмоционально-методических при-

емах и формах организации занятий, с учетом психических качеств и состояний старших дошкольников в адаптационный период обучения, внедрена в практику работы.

3. Для студентов физкультурных вузов, слушателей курсов повышения квалификации разработаны методические рекомендации с целью планирования физической нагрузки, для снижения психической напряженности в фрустрирующих ситуациях и повышения физической подготовленности старших дошкольников.

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.

2. Установлена взаимосвязь между психической напряженностью фрустрирующих ситуаций и физической подготовленностью старших дошкольников в адаптационный период обучения.

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

4. Выполнено экспериментальное исследование в обосновании физического воспитания, снижающего фрустрирующую напряженность старших дошкольников в адаптационный период обучения.

5. Определена эффективность процесса физического воспитания, снижающего фрустрирующую напряженность и повышающего физическую подготовленность старших дошкольников.

В работе нашли подтверждение следующие теоретико-методические положения:

1. Старшие дошкольники в адаптационный период обучения менее социализированы, адаптированы. Причинами этого могут быть:

- образовательный процесс, усиливающий тревожность, агрессию, экстрапунитивность, интрапунитивность, аутоагрессию старших дошкольников с высоким уровнем психической напряженности в фрустрирующих ситуациях;

- низкие показатели физической подготовленности и адаптационного процесса старших дошкольников;

- отсутствие учета адаптационного процесса в организации физического воспитания;

- отсутствие применения дифференцированной физической нагрузки (в подвижной игре, эстафете, дыхательном цикле физического упражнения, эмоционально-методическом приеме) в процессе физического воспитания.

2. Снижение психической напряженности фрустрирующих ситуаций, повышение адаптационного процесса старших дошкольников рассматриваем через реализацию средств, методов и 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, которые повышают адаптационный процесс;

- снижение психической напряженности фрустрирующих ситуаций во время выполнения дыхательных упражнений в подготовительной, основной и заключительной части занятий физического воспитания наиболее эффективно происходит из

положения лежа, не превышая восьмикратное повторение с углубленной концентрацией дыхания;

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

- снижение психофизиологической напряженности, повышение адаптационного процесса обучения старших дошкольников;

- содержание и организацию физического воспитания оздоровительной направленности во взаимосвязи с психической напряженностью фрустрирующих ситуаций и физической подготовленностью старших дошкольников.

Одним из основных положений реализации физического воспитания 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 определяются: 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 СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. ТЕОРИЯ АДАПТАЦИИ В УПРАВЛЕНИИ ПСИХИЧЕСКОЙ
НАПРЯЖЕННОСТЬЮ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Использование в экспериментальном исследовании теории адаптации и адаптационного синдрома (стресс) позволит значительно улучшить образовательный процесс у старших дошкольников. Для нашего исследования теория адаптации – это прежде всего законы и закономерности адаптационного процесса в преодолении психической напряженности в формировании целенаправленных приспособительных возможностей старших дошкольников к обучению в условиях дошкольного учреждения. Анализ теории адаптации и адаптационного синдрома (стресса), представленный в научно-методической литературе, позволит понять механизмы снижения психической напряженности в фрустрирующих ситуациях старших дошкольников 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 старших дошкольников.

Адаптационные процессы старших дошкольников изучаются с различных сторон в целях улучшения целостного адаптационного и образовательного процесса [2, с. 19].

У старших дошкольников адаптационный процесс на начальном этапе обучения вызывает психическую напряженность в приспособлении к условиям дошкольного учреждения. 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 в снижении психической напряженности старших дошкольников взаимосвязь между внутренними и внешними процессами адаптации, которая опирается на законы, закономерности, положения адаптационного процесса и на законы, закономерности, положения теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки [169, с. 64].

Приспособительные адаптационные процессы старших дошкольников рассмотрим через теорию и методику физического воспитания с использованием средств, методов, методических приемов, физической нагрузки, общепедагогических и специальных принципов подготовки в снижении фрустрационной напряженности адаптационного периода обучения.

Под **адаптацией** старших дошкольников мы понимаем их способность приспосабливаться к условиям окружающей среды под воздействием внешних и внутренних факторов процесса обучения.

В теории адаптации Н.А. Фомин выделяет генотипический и фенотипический её типы. В генотипическом типе адаптации рассматриваются внутренние приспособительные процессы к условиям внешней среды в течение длительного времени. В фенотипической адаптации рассматриваются приспособительные процессы внешней стороны [177, с. 223]. Нами изучено снижение психической напряженности во фрустрирующих ситуациях адаптационного процесса у старших дошкольников под воздействием фактора обучения.

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

В изучении жизнедеятельности старших дошкольников адаптационный процесс охватывает различные его стороны от рождения до приспособления к различным процессам семейного, дошкольного, школьного воспитания, включая психические состояния, свойства, процессы, развитие физических качеств. Адаптационный процесс в период обучения старших дошкольников отличается от других адаптационных процессов тем, что он совпадает с первым напряженным кризисом. Это первый жизненный кризис в развитии личности, который является одним из самых напряженных.

На каждом этапе функционального развития старший дошкольник адаптируется по-разному к кризисным периодам, и от

того, как будет проходить адаптация, 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 старших дошкольников к дошкольному учреждению больше всего связываем с процессом, а не с результатом деятельности адаптационного процесса. Достигается процесс и результат деятельности в адаптационный период за счет высокого уровня адаптированности и отсутствия психической напряженности старших дошкольников, что сопутствует успешной готовности к обучению.

Удержание и развитие адаптационных действий у старших дошкольников в 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, продолжительное время сопровождающий адаптационный процесс, формируют отрицательные личностные качества и не создают благоприятных предпосылок для дальнейшего формирования срочной адаптации у старших дошкольников [4, с. 92]. В преодолении проблемной ситуации педагогического процесса необходим поиск эффективной для оздоровительной деятельности, для снижения психической напряженности в фрустрирующих ситуациях старших дошкольников. Высокий уровень психической напряженности у старших дошкольников в период адаптационного процесса приводит к ухудшению здоровья, снижению физической подго-

товленности. Это сказывается на психофизиологическом развитии старших дошкольников.

Старший дошкольник, 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 во время 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 старших дошкольников закладывается прочная фундаментальная основа для формирования срочной и долговременной адаптации.

Согласно результатам исследования Е.В. Адрова проведение 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 несформированностью двигательных качеств в виде стабиль-

ности, устойчивости, экономичности, рациональности в работе систем и функций, а также повышением напряженности функциональных состояний и снижением психической напряженности в фрустрирующих ситуациях [10, с. 12].

Н.А. Ананьева, Ю.А. Янпольская отмечают, что формирование вариативности как основного двигательного качества, результата и процесса долговременной адаптации предусматривает отсутствие психической напряженности в работе систем и функций организма. Процесс долговременной адаптации поддерживает сохранение, развитие психических и функциональных систем без каких-либо значительных изменений, колебаний, приводящих к совершенствованию результата деятельности в снижении психической напряженности в фрустрирующих ситуациях адаптационного периода обучения дошкольников [8, с. 23].

Адаптация в период обучения старших дошкольников 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 старший дошкольник

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 старший дошкольник к противостоянию во 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 старших дошкольников 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 со старшими дошкольниками 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 настроении (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 старших дошкольников к обучению, на наш взгляд, будет зависеть от сформированности механизма долговременной адаптации в физическом воспитании. Формирование срочной адаптации отражает лишь процесс неадаптированной деятельности, при котором развиваются еще не сформировавшиеся устойчивые условно рефлекторные связи при 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 на основе сформированного механизма долговременной адаптации через различные средства, методы спортив-

ной тренировки, физической нагрузки и формы организации занятий, создающие высокий потенциал психоэмоциональной устойчивости.

Долговременная адаптация создает благоприятный потенциал в снижении психической напряженности фрустрирующих ситуаций в адаптационный период обучения у старших дошкольников за счет автоматизированной работы всех систем и функций организма. Двигательные действия, выполняемые за счет частичного, сознательного контроля приводят к дополнительному напряжению систем и функций организма.

Таким образом, чем более автоматизировано двигательное действие, тем менее оно вызывает в поведении психическую напряженность, так как существует взаимосвязь между двигательным действием и психическим состоянием фрустрации, которую мы выявили и обосновали в параграфе 2.2.

Снижение психической напряженности в фрустрирующих ситуациях в адаптационный период обучения старших дошкольников в условиях долговременной адаптации оздоровительная деятельность 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 связана с тотальным и телесным охватом больших и мелких мышечных групп, воздействующих на системы и функции организма, 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 адап-

тацией обусловлено частичной или локальной 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.

В срочном адаптационном процессе В.Н. Платонов выделяет **три стадии**.

Первая стадия связана с активизацией деятельности различных компонентов функциональной системы, обеспечивающей выполнение заданной работы. Это выражается в резком увеличении пульса, 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 истощением 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 дошкольников становятся неинтересными занятия физическим воспитанием 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 ввиду того, что осуществляется недостаточный педагогический контроль за функциональным состоянием в физкультурно-оздоровительной деятельности. Это, с одной стороны, приводит к перенапряжению, переутомлению старших дошкольников, а с другой – способствует истощению систем и функций их организма. При этом теряется легкость и быстрота выполнения техники физического упражнения, старший дошкольник 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 инструктора физического воспитания приводит к перенапряжению старших дошкольников, т.е. к истощению всех функций и систем организма, повышается психическое напряжение, неоправданно снижается адаптационный процесс обучения [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 снижении психической напряженности решающую роль играет психическая адаптация, 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 психологи-

ческий 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 по оценке адаптационного процесса и по снижению психической напряженности в фрустрирующих ситуациях старших дошкольников.

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

Первая стадия связана с систематической мобилизацией функциональных ресурсов организма человека 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 старших дошкольников предусматривает реализацию трех адаптационных стадий. Возникновение четвертой адаптационной стадии свидетельствует о существенном адаптационном срыве, связанном с повышением психической напряженности фрустрирующих ситуаций старших дошкольников, приводящих к срыву в том числе и адаптационные процессы. Адаптационный процесс предусматривает адаптационные стадии во всех системах и функциях организма.

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

Анализ научно-теоретической литературы показал, что наиболее эффективное воздействие осуществляет целенаправленная срочная и долговременная адаптация в снижении психической напряженности фрустрирующих ситуаций в адаптаци-

онный период обучения старших дошкольников в применении восстанавливающей, поддерживающей и развивающей нагрузки в аэробном режиме. Роль срочной адаптации в снижении психической напряженности фрустрирующих ситуаций старших дошкольников в адаптационный период обучения оказывается более действенной, чем долговременная адаптация. Отсюда следует, что срочная адаптация в условиях физического воспитания 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, значительно скажется, оказывая влияние на рациональную деятельность систем и функций, но уже только на старших дошкольников экспериментальной группы, которые будут учиться в начальном, среднем и в старшем звене общеобразовательной школы, занимаясь физкультурной деятельностью. В рамках нашего исследования проблема управления психическим состоянием старших дошкольников будет рассматриваться только в условиях срочной адаптации (в течение учебного года). Это и есть то время, которое необходимо для формирования срочной адаптации у детей в условиях дошкольного учреждения.

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

старших дошкольников в условиях физического воспитания. В целях эффективной реализации адаптационного процесса необходима дифференциация старших дошкольников на действенные типы в преодолении проблемы исследования. Наиболее эффективную типологию в улучшении срочной и долговременной адаптации предлагает В.Н. Платонов. Эту типологию можно использовать при формировании различных адаптационных процессов, дифференцируя в нашем случае старших дошкольников 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 старшие дошкольники 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, использовать индивидуальный подход в применении компонентов физического воспитания, снижающих психическую напряженность во фрустрирующих ситуациях адаптационного периода обучения старших дошкольников. Обусловлено это тем, что системы и функции с внешней и внутренней сторон у разных типологических групп проявляются по-разному.

Деление старших дошкольников в условиях физического воспитания по различным конституциональным типам позволяет инструктору выбирать оптимальный вид нагрузки. При этом исключается напряженность воздействия компонентов физической нагрузки в момент формирования срочной и долговременной адаптации.

Поддержание адаптационного процесса восстанавливающей и поддерживающей физической нагрузкой является предпочтительным для старших дошкольников в большей мере, 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 старших дошкольников к отрицательным последствиям, связанным с преждевременным износом систем и функций ещё не сформированной системы организма, снижению иммунитета.

В.К. Бальсевич полагает, что функциональная амортизация функциональной системы может быть связана с применением физических нагрузок, превышающих индивидуальный по-

рог адаптационных возможностей срочной и долговременной адаптации старших дошкольников [17, с. 34].

В своей работе мы придерживаемся того мнения, что использование неоптимальной физической нагрузки отрицательно сказывается на формировании срочной и долговременной адаптации старших дошкольников в процессе физического воспитания.

В целях улучшения адаптационного процесса у старших дошкольников С.Ю. Щетинина предлагает:

– возможность выбора вида двигательной активности в зависимости от интересов старших дошкольников, физических способностей, возможностей дальнейшего совершенствования себя в избранном виде спорта или в двигательной активности;

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

В заключение отметим, что влияние различных видов адаптации (срочной и долговременной) на приспособительные возможности систем и функций старших дошкольников в условиях физического воспитания, проявляющихся по-разному в зависимости от напряженности адаптационной ситуации и от адаптационных возможностей.

Влияние адаптации в процессе физического воспитания 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 физического воспитания на старших дошкольников во многом зависит от формирования срочной и долговременной адаптации. Срочная и долговременная адаптации в большей степени связаны с приспособитель-

ными возможностями систем и функций организма к физической нагрузке, проявляются которые по-разному и зависят от напряженности адаптационной ситуации, от адаптационных возможностей старших дошкольников.

Адаптационные возможности старших дошкольников в процессе физического воспитания проявляются менее напряженно, если это краткосрочная адаптация, и более напряженно, если это долговременная адаптация. Прежде чем далее рассматривать влияние адаптационного процесса на старших дошкольников, 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 старших дошкольников адаптационные возможности разные по уровню проявления и ограничены природными особенностями. Рассмотрим влияние адаптации на старших дошкольников с позиции внешних и внутренних факторов приспособления к физическому воспитанию.

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

Адаптационное истощение – это постепенное снижение функциональных возможностей систем и функций организма, иммунной системы в противостоянии неблагоприятным адаптационным факторам внешней и внутренней среды в процессе физического воспитания. Адаптационное истощение отмечаем у

старших дошкольников в процессе адаптации к процессу физического воспитания. Адаптационное истощение у старших дошкольников связываем с психическим напряжением, которое обусловлено низким уровнем двигательной и физической подготовленности, а также отсутствием психической готовности к процессу физического воспитания.

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 у старших дошкольников, 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 физкультурной, что приводит к более быстрому истощению систем и функций организма. По всей видимости, дошкольникам в целях улучшения адаптационного процесса необходимо в процессе физического воспитания сначала развивать срочную адаптацию к физической нагрузке, а в последующем и долговременную адаптацию к спортивной деятельности.

Адаптационный процесс способствует приспособлению систем и функций организма к внутренним факторам. Очень длительное напряжение адаптационных возможностей у старших дошкольников в процессе физического воспитания приводят к росту заболеваний, к снижению иммунитета и функциональной работоспособности. Адаптация сказывается напряжением даже во время приема пищи старшими дошкольниками и во время занятий физическим воспитанием. Неприятие пищи

желудочно-кишечным трактом происходит из-за отсутствия достаточной концентрации гормонов (пепсина, соляной кислоты), связанных с переработкой и расщеплением концентрации пищи, что нередко приводит к пищевому отравлению. Соответственно, постоянное выполнение напряженной физической нагрузки требует колоссального адаптационного напряжения в работе всех систем и функций организма.

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

В настоящее время спортивная деятельность требует напряжения, 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 старших дошкольников.

Таким образом, в физическом воспитании адаптационные процессы минимизируют износ систем и функций у старших дошкольников. Соответственно при выполнении восстанавливающей физической нагрузки в большинстве случаев она выполняет защитные функции при фрустрирующей ситуации, а развивающие физические нагрузки усиливают психическую

напряженность во фрустрирующих ситуациях у старших дошкольников.

Напряженные адаптационные процессы в спортивной деятельности существенно изменяют органы и системы организма. Например, кардиолог поликлиники квалифицирует сердце физкультурника в физкультурно-оздоровительной деятельности как здоровое, утолщений в левой и правой сторонах сердца не отмечается, а у занимающихся спортивной деятельностью – сердце нездоровое, имеет утолщение предсердия, желудочка, нередко ставится диагноз «инфаркт», хотя занимающийся пре-красно 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 адаптационный процесс в спортивной деятельности неблагоприятно сказывается не только в младшем дошкольном возрасте, но и в старшем школьном возрасте. Напряженные адаптационные ситуации в спортивной деятельности приводят дошкольников к хроническим заболеваниям систем жизнедеятельности и функций организма, ухудшению спортивного результата и эффективности развития функциональной системы. Мы объясняем это тем, что спортивная деятельность активно реализует «природный запас», снижает адаптационные возможности в качестве резерва противостояния различным инфекционным заболеваниям в неблагоприятных ситуациях.

В процессе физического воспитания у старших дошкольников адаптационные процессы имеют положительную оздоровительную направленность, деформация адаптационных возможностей не происходит так напряженно и выражено, как при

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.

Поэтому адаптационный процесс у старших дошкольников по напряженности напоминает адаптационный процесс спортивной деятельности. В результате чего у старших дошкольников возникают фрустрирующие ситуации, стрессовые состояния, нервные расстройства различной направленности, приводящие к различным заболеваниям и психической напряженности. В процессе занятий физическим воспитанием у старших дошкольников происходит минимизация напряженности в адаптационном процессе.

Таким образом, анализ теории адаптации и адаптационного синдрома показал, что физическое воспитание по своей сути направлено на снижение психической напряженности в фрустрирующих ситуациях адаптационного периода обучения старших дошкольников. Физическое воспитание будет способствовать повышению психофизиологической устойчивости старших дошкольников к различным факторам психической напряженности в фрустрирующих ситуациях адаптационного периода обучения.

Обоснование физического воспитания с позиции теории адаптации и адаптационного синдрома повысит не только адаптационный процесс, но и улучшит образовательную, оздоровительную, воспитательную функции старших дошкольников.

1.2. Влияние адаптационного процесса на проявление психической напряженности старших дошкольников

Организацию физического воспитания старших дошкольников в условиях модернизации образования С.Ю. Щетинина видит: «В преодолении двигательной депривации старших дошкольников». Она считает, что: «только комплексное взаимодействие всех специалистов создает условия для расширения образовательной деятельности старших дошкольников, 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 дошкольников 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 дошкольников, имеющих одновременно несколько заболеваний [65, с. 167].

В связи с вышесказанным А.И. Бурханов установил причины, влияющие на здоровье дошкольников, где 31,8% составляют факторы среды: высокая нагрузка, несоответствие условий обучения и оборудования гигиеническим нормативам, неблагоприятные психологического климата. Всё это необходимо решать

на уровне всей страны, поскольку через дошкольное учреждение 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 старших дошкольников в адаптационный период обучения нами замечено, что оценка частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения упражнений имеет более объективную и достоверную информацию о психофизиологическом состоянии, которая позволяет инструктору физического воспитания и старшему дошкольнику планировать точечное содержание занятий, исходя из оперативного восстановления, а не выполнять ничем не обоснованный объем и интенсивность физической нагрузки [151, с. 192].

Как отмечает А.В. Астахов, немногие инструкторы физического воспитания учитывают изменяющееся атмосферное давление, которое оказывает влияние на состояние здоровья дошкольников с различным темпераментом, особенно в адапта-

ционный период [12, с. 78]. В период поступления в дошкольное учреждение дошкольники 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 инструктор физического воспитания должен во взаимодействии с родителями учащихся [149, с. 51].

Изучая адаптационный процесс, исследователи отмечают напряженность не только у старших дошкольников, но и у младших школьников 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 6-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 школьников выявлена боязнь перехода в среднее звено общеобразовательной школы [46, с. 53].

С.М. Погудин подчеркивает сложность обучения в адаптационный период старших дошкольников [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 дошкольников Е.В. Быстрицкая предлагает с первого занятия определять природные способности. На родительских собраниях инструктор физического воспитания должен своевременно доносить до родителей 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, инструктор физического воспитания должен выявить несовпадения во взглядах семьи и дошкольного учреждения 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 низкий, средний и высокий уровни 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 дошкольному учреждению 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 наблюдался у детей с неадекватной самооценкой, неуверенным, неустойчивым социальным статусом, трудностями в общении с детьми и

взрослыми, низким уровнем развития произвольного внимания. Социально неуверенных дошкольников данная группа характеризуется низким уровнем мотивации к занятиям физического воспитания. Такие дошкольники проявляют склонность к «непродуктивному» стилю взаимодействия, который блокирует раскрытие и реализацию их личностного потенциала, достижение успеха в их совместной деятельности [114, с. 78–79].

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

По мнению В.Г. Белова: «Высокотревожные дошкольники 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 дошкольников» [19, с. 117].

Изучая психическую напряженность, В.С. Беляев приходит к обобщенному выводу, что высокотревожные дошкольники имеют достоверно более высокие показатели сверхчувствительности, возбуждаемости, боязливости, агрессивности, нетер-

пеливости, а также более низкие показатели веселости, ласковости и сочувствия [20, с. 19].

Дети с большей выраженностью 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 семьи с высоким уровнем тревожности характеризуются следующим отношением 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, ограничить его от трудностей и неприятностей в жизни [26, с. 166];

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

5) родители стараются навязать ребенку во всем свою волю, и не в состоянии понять 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, досаждают на его неуспешность и неумелость. В связи с этим родители стараются оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия [73, с. 39].

В изучении дезадаптационных процессов у старших дошкольников Ю.Л. Веневцева делает вывод о том, что тревожность у детей – это одна из типичных проблем, с которыми сталкиваются инструктора физического воспитания [35, с. 17].

Н.Л. Ильина считает, что уровень тревожности старших дошкольников непосредственно связан с агрессивностью, фрустрацией, отвержением, импульсивностью, с симбиотическими отношениями и защищенностью в семье, экстраверсией, что свидетельствует о существенной взаимосвязи тревожности с комплексом факторов психологического плана [63, с. 73].

Полученные данные об адаптационных процессах в исследовании В. В. Карпухина свидетельствуют о том, что тревожность 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 подтверждает, что начальному утомлению соответствует начальная фаза стресса, компенсированному утомлению – стресс, а декомпенсиро-

ванному утомлению – дистресс (истощение всех функций и систем организма). В процессе адаптации психическому восстановлению старших дошкольников требуется больше адаптационного времени, чем для физиологического адаптационного восстановления. По этой причине дошкольникам необходимы оперативные, упреждающие действия в преодолении компенсированного, декомпенсированного утомления [150, с. 71]. В этом случае начальное утомление в учебном процессе эффективно для совершенствования психического и функционального состояния старших дошкольников во время проведения занятий физическим воспитанием [146, с. 207].

Таким образом, в дошкольное учреждение активно внедряются инновационные системы физического воспитания, обеспечивающие самореализацию дошкольников в различных направлениях, но остаются еще обоснование планирование физической нагрузки в подвижных играх, эстафетах, дыхательных действиях физического упражнения и эмоционально-методических приемах, препятствующих возникновению психической напряженности старших дошкольников в процессе физического воспитания. Изложенное выше обоснование от инструкторов физического воспитания потребует оперативного, своевременного решения вопроса о снижении психической напряженности в фрустрирующих ситуациях в адаптационный период обучения у дошкольников. Обусловлено это тем, что для большинства дошкольников становятся неинтересными занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью, с одной стороны, и наблюдается снижение их двигательной активности и повышение психофизического напряжения – с другой.

На основании данных, приведенных из обозначенных выше литературных источников по проблеме исследования, мы делаем вывод, что необходима иная форма организации заня-

тий в снижении психической напряженности в фрустрирующих ситуациях старших дошкольников в адаптационный период обучения в физкультурно-оздоровительной деятельности, которая сочетала бы личностно ориентированное взаимодействие, сохранение и 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 инструктор физического воспитания сможет эффективно работать в дошкольном учреждении.

1.3. УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТЬЮ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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

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

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

Для воспитания эмоциональной устойчивости в процессе адаптации старших дошкольников 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 у специалистов существует проблема в планировании физической нагрузки, воспитании физических качеств, снижении психической напряженности в реализации принципа единства, постепенности и предельности в наращивании тренировочных и адаптационных нагрузок у дошкольников [151, с. 196].

Если в процессе обучения и воспитания физических качеств учитывается индивидуальная психическая напряженность старших дошкольников и учитывается объективная оценка результатов тестирования в условиях занятий физическим воспитанием, тогда в целом повышается качественная основа образовательного процесса в реализации воспитательной, развивающей и обучающей функций [13, с. 20].

Физическая нагрузка иногда приближается к оптимальным объемам и интенсивности. При этом необходимо полагаться не только на психофизиологические процессы, но и следует учитывать природный фактор. Учет внешних природных факторов и внутренних психофизиологических процессов у старших дошкольников будет способствовать повышению эффективности образовательной деятельности. Изменение внешних природных факторов приводит к изменению внутреннего фактора на клеточном уровне: различные отделы головного мозга повышают или понижают устойчивость условных рефлексов, функциональное состояние и познавательный процесс [36, с. 29].

Психофизиологические процессы у дошкольников с различными типологическими свойствами проявляются гетерохронно как при низком, так и при высоком атмосферном давлении, что указывает на неравномерность восстановительных процессов. 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 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 целью обоснования эффективной модели образовательной деятельности в обучении двигательным действиям, воспитания физических качеств и формирования знаний дошкольников осуществлен теоретический поиск и проведена исследовательская работа С.Ю. Щетининой на улучшение системы физического воспитания. В основу её модели положены спортивно-ориентированная, личностно ориентированная и потребностно-мотивационная направленности физического воспитания дошкольников. Особенностью предложенной модели является системный подход к построению учебного процесса, координирующего общеразвивающую и спортивно-оздоровительную направленность с учетом потребностно-мотивационной ориентации дошкольников [183, с. 28].

Е.А. Фонарева полагает, что необходимо создавать концептуальную модель личностно ориентированного физического воспитания дошкольников. В концепции она предлагает поэтапное уменьшение базового и увеличение вариативного ком-

понентов спортивно-оздоровительной направленности, показывает пути планового сокращения занятий физического воспитания и увеличение внеурочных форм проведения спортивных занятий [178, с. 22].

В своем 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 дошкольников. Это реализуется в исследовании при выполнении следующих условий:

- эмоциональное состояние дошкольников будет поддерживаться на оптимальном уровне инструктором физического воспитания на протяжении занятий;
- эмоциональное единство инструктора физического воспитания с дошкольниками достигается с момента прихода в спортивный зал;
- во время проведения основной части занятия физического воспитания инструктор физического воспитания активно управляет эмоциональным состоянием дошкольников [71, с. 18–19].

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

В снижении психической напряженности дошкольников 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 от упражнений [72, с. 149].

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

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

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

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

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

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

В этом случае физическое воспитание традиционно рассматривается как средство физического совершенствования человека. Замечено, что физическая нагрузка и дыхательные упражнения влияют на психические функции человека. Точечное планирование физической нагрузки по интенсивности и

продолжительности улучшает психические процессы, состояния и свойства дошкольников [16, с. 123].

Использование дыхательных процессов привлекает внимание специалистов в области физического воспитания, так как внешнее дыхание является единственной вегетативной функцией, которая поддается произвольной регуляции 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].

Учет ритмичного дыхательного процесса 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 поддаётся 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 влиянием дыхательных упражнений на развитие систем и функций организма человека 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].

В целях улучшения системы физического воспитания ученые предлагают:

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

– использование личностно ориентированного подхода в выборе дошкольниками и родителями учебных программ с вариативной направленностью [93, с. 39];

– использование базовой части программ в освоении основных разделов реализуется через двигательную активность старших дошкольников [92, с. 121];

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

Повышение эффективности физического воспитания 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 [75, с. 38];

– сбалансированное питание [78, с. 23];

– планирование массовых спортивно-оздоровительных мероприятий для дошкольников [40, с. 97];

– создание системы психолого-педагогического сопровождения [191, с. 12];

– формирование у дошкольников социально значимых ценностей [190, с. 204];

– взаимодействие родителей и детей в формировании двигательной активности [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 дошкольников [41, с. 85];

– воспитание самостоятельности у старших дошкольников через двигательную деятельность и проявление волевых качеств 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 физкультурно-оздоровительной деятельности проявляется в воспитании морально-волевых качеств, которые формируются в условиях значительного физического и эмоционального напряжения [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 его 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, 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 подчиняется общим требованиям, имеет формирующую специфику. Проведение подвижных игр в формировании оздоровительных задач содействует одновременно не только росту и развитию систем и функций растущего организма, но и решению воспитательных задач [106, с. 87].

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

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

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

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

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

Рассматривая теорию 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 старших дошкольников [152, с. 78–79].

При этом психическая устойчивость формируется и развивается под влиянием социальной среды и воспитания, а готовность к повышению этого качества личности является ключевой компетентностью [154, с. 32–33]. Одним из характерных признаков процесса адаптации ребенка к социальной среде ученые ВНИИФК В.А. Левандо, И.Ф. Чекирда, Л.А. Калинин видят: «В увеличении общей двигательной активности и способности самостоятельно удерживать вертикальное тело» [87, с. 65]. Обоб-

щая данные исследований, ученые развивают мысль о том, что бытовые нагрузки недостаточны для общего гармоничного развития личности, и человечеству необходимы комплексы двигательных нагрузок, усиливающих процессы адаптации организма.

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

Получено подтверждение эффективности физического воспитания при использовании педагогических средств, методов, методических приемов, форм организации занятий, физической нагрузки, и при учете индивидуальных особенностей занимающихся в период адаптационного процесса.

Исходя из изложенного выше, можно утверждать, что дошкольным учреждениям необходимо системно использовать физическое воспитание, направленное на улучшение адаптационного процесса и образовательной деятельности старших дошкольников. Это есть одна из возможностей эффективного использования средств физического воспитания для снижения психической напряженности в фрустрирующих ситуациях, где будут раскрываться психологические способности в адаптационный период обучения. Управление адаптационным процессом в дошкольном учреждении необходимо для укрепления физического здоровья, способствующих формированию гармонично развитой личности.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Адаптационные процессы у старших дошкольников изучаются с различных сторон их развития, включая внутреннюю и внешнюю среду обитания, в целях улучшения целостного адаптационного и образовательного процесса. У старших дошкольников адаптационный процесс на начальном этапе обучения является одним из самых напряженных в условиях дошкольного учреждения. 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.

2. Адаптационный процесс охватывает различные стороны жизни у старших дошкольников от рождения до приспособления к различным процессам семейного, дошкольного, школьного воспитания, включая психические состояния, свойства, процессы, развитие физических качеств. Адаптационный процесс в период обучения старших дошкольников отличается от других адаптационных процессов тем, что он совпадает с первым напряженным кризисом жизни.

3. Установлено, что старший дошкольник, 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 старших дошкольников 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 и в достижении высоких результатов.

4. Необходима иная форма организации занятий для снижения психической напряженности в фрустрирующих ситуациях старших дошкольников в адаптационный период обучения, которая бы способствовала и сочетала личностно ориентированное взаимодействие, способствовала сохранению и укреплению здоровья, снижала напряженность в поведении, повышала адаптационный процесс. Физическое воспитание должны вести специалисты, прошедшие специальную подготовку, имеющие необходимые личностные качества, владеющие знаниями адаптационного процесса, так как не каждый специалист, работающий в дошкольном учреждении, может успешно работать со старшими дошкольниками.

5. Из анализа научно-методической литературы получено подтверждение об эффективности физического воспитания 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 дошкольным учреждениям необходимо системно использовать физическое воспитание для успешного адаптационного процесса старших дошкольников.

ГЛАВА 2

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

2.1. Технологические компоненты экспериментальной работы

Цель экспериментального исследования: изучение, разработка и экспериментальное обоснование физической нагрузки, дыхательных упражнений, подвижных игр, эстафет, эмоционально-методических приемов физического воспитания, снижающих психическую напряженность у старших дошкольников в адаптационный период обучения.

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

1. Изучить взаимосвязи психической напряженности и физической подготовленности старших дошкольников экспериментальной и контрольной групп в адаптационный период обучения.

2. Определить психическую напряженность и физическую подготовленность старших дошкольников экспериментальной и контрольной групп в адаптационный период обучения в физическом воспитании.

3. Разработать и экспериментально обосновать эффективность физической нагрузки, дыхательных упражнений, подвижных игр, эстафет, эмоционально-методических приемов физического воспитания, снижающих психическую напряженность у старших дошкольников экспериментальной группы в адаптационный период обучения.

4. Проанализировать и дать экспериментальную оценку полученным результатам исследования в снижении психической напряженности старших дошкольников 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 старших дошкольников.

2. Психолого-педагогические проявления психической напряженности старших дошкольников в адаптационный период обучения.

3. Влияние физического воспитания на снижение психической напряженности старших дошкольников.

Проводили анкетирование инструкторов физического воспитания. Цель анкетирования: выявление психической напряженности в адаптационный период обучения у старших

дошкольников в процессе физического воспитания. Анкета состояла из 8 вопросов. Первый блок вопросов (1–4) направлен на определение причин психической напряженности старших дошкольников. Второй блок (5–8) вопросов направлен на получение общей субъективной оценки состояния психической напряженности старших дошкольников в адаптационный период обучения (Приложение 1). В анкетном опросе участвовало 37 инструкторов физического воспитания, средний возраст – 48,9 лет, педагогический стаж – 15,7 лет, 98,6% с высшим физкультурным образованием. Анкета включала прямые и косвенные вопросы, по форме – открытые и закрытые. В анкетном опросе сохранялась анонимность ответов.

Педагогическое наблюдение выполняли во время учебной деятельности у старших дошкольников, где наблюдали качественные и количественные показатели психической напряженности в фрустрирующих ситуациях адаптационного процесса обучения, а также наблюдали за выполнением объема и интенсивностью физической нагрузки во время воспитания физических качеств, овладения основными движениями. В процессе занятий фиксировалось: время, затраченное на развитие определенных физических качеств, воздействие нагрузки на старших дошкольников 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 физического воспитания на предмет снижения психической напряженности в адаптационный период по следующим 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 дошкольниками по специально подготовленным вопросам; проходила она в непринужденной естественной обстановке. Вопросы составлялись отдельно для родителей и дошкольников. Основные ответы фиксировали и анализировали в дневнике. Всего было проведено 39 бесед с дошкольниками 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. Исследования проводились во второй половине дня в одно и то же время в соответствии с требованиями тестирования. Перед тестированием проводили предварительное ознакомление старших дошкольников 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 старших дошкольников экспериментальной и контрольной групп. В оценке физической подготовленности старших дошкольников использовали тесты, характеризующие развитие основных двигательных качеств: бег на 30 м определял «скоростные способности»; челночный бег (3×10 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 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 дошкольнику. Тестирование проводят два инструктора физического воспитания, один с флажком – на линии старта, второй с секундомером – на линии финиша. По команде «Внимание!» дошкольники подходят к линии старта и принимают высокий старт. По команде «Марш!» дается отмашка флажком. Отмашка флажком должна даваться инструктором физического воспитания четко и сбоку от стартующих дошкольников. 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!» дошкольник 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 дошкольного учреждения двумя инструкторами физического воспитания. На дистанции намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дошкольники подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмашка флажком, включается секундомер. При пересечении линии финиша секундомер выключается. Выполняется только одна попытка.

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

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

Тестирование гибкости определялось по степени наклона туловища вперед. Дошкольник в положении, стоя на скамейке, наклоняется 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 определяют метод, о котором пойдет речь в данной работе.

В силу нарастания мощности потока информации, увеличения темпа деятельности современному человеку все чаще приходится испытывать на себе воздействие психического напряжения. Естественно, что эта проблема имеет место в адаптационный период обучения, рассматривается как фрустрационная в физическом воспитании. Рисуночный фрустрационный тест разработан С. Розенцвейгом (детский вариант) и 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 анализ 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 старших дошкольников к напряженным ситуа-

циям, можно целенаправленно формировать межличностные отношения в режиме физического воспитания.

Инструкция проведения тестирования дается дошкольникам. «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 как хорошие, плохие, правильные и неправильные, поскольку имеет значение только первая мысль, пришедшая в голову по поводу данной ситуации» [167].

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

Во избежание поспешного суждения об обследуемом старшем дошкольнике 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 находят выражение в интрапунитивности и, наконец, в стремлении не допускать развития стрессового состояния, которое проявляется в импунитивных реакциях.

Метод позволяет выявить три задействованных процесса во фрустрационном напряжении:

– психосоматический процесс (тип *OD*), охраняющий организм в целом от воздействия стрессового случая;

– процесс в регуляции межличностных отношений (тип *ED*);

– процесс, направленный на поддержание и блокирование функциональных систем и доведения результативности до необходимого действия (тип *NP*).

Эти процессы во фрустрирующей ситуации отражают три эволюционных момента:

– развитие человеческой психики в целом (филогенез);

– личностную зрелость (развитие психики индивидуума в онтогенезе);

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

Измерение частоты сердечных сокращений. Для определения ЧСС во время выполнения физической нагрузки применяли пульсометр *Polar S 610 i* (Финляндия) с компьютерной реги-

страцией 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 максимальный результат (в тесте *OwnIndex*); расчет ЧСС максимальный результат 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 и подтверждения существующей проблемы исследования при помощи тестов на различные физические качества и психическую напряженность фрустрирующих ситуаций по тесту Розенцвейга.

Все дошкольники, 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 года занималась по обычной дошкольной программе, а экспериментальная группа – по программе экспериментального исследования с использованием физической нагрузки, дыхательных упражнений, подвижных игр, эстафет, эмоционально-методических приемов физического воспитания, снижающих психическую напряженность старших дошкольников.

Физическое воспитание в экспериментальной группе проводилось три раза в неделю, одно занятие длилось 1 час 20 минут. Всего по экспериментальной методике проведено 108 занятий. Эксперимент проходил в течение 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 И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Определение психической напряженности фрустрирующих ситуаций у старших дошкольников в адаптационный период обучения создает комплексное представление о проблеме исследования. Изучение психической напряженности фрустрирующих ситуаций у старших дошкольников позволит понять механизм и обозначить пути её преодоления. В этом пункте работы рассмотрим, насколько выражена психическая напряженность фрустрирующих ситуаций у старших дошкольников в адаптационный период обучения.

Прежде чем представить результаты констатирующего эксперимента, изложим результаты анкетирования инструкторов физического воспитания о том, как в профессиональной де-

тельности они снижают психическую напряженность фрустрирующих ситуаций у старших дошкольников. В анкетном опросе участвовали 57 инструкторов физического воспитания.

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 старших дошкольников в адаптационный период обучения? Подчеркните причину, которая способствует психической напряженности старших дошкольников». В данном вопросе предположили 10 причин, от которых зависит проявление психической напряженности старших дошкольников. Анализ результатов исследования показал, что 37,6% инструкторов физического воспитания отмечают уважительное отношение к дошкольникам во время проведения занятий, исключая напряженность в общении; 18,9% инструкторов физического воспитания 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. Трудно не согласиться и с ответами 68,4% инструкторов физического воспитания, указывающих на то, что присутствие психического напряжения в поведении старших дошкольников переносится на инструкторов физического воспитания и окружающих и сказывается на них; 28,5% – «доступное содержание занятий» считают одной из важнейших причин в снижении психической напряженности дошкольников. Установленные причины возникновения психической напряженности старших дошкольников в адаптационный период обучения подтверждаются и научно-методической литературой по проблеме исследования.

Для преодоления психической напряженности у старших дошкольников 50,4% инструкторов физического воспитания считают, что «нельзя делать категоричных замечаний, необходимо применять личностно ориентированный подход»; 29,6% инструкторов физического воспитания – «учитывать личностные особенности дошкольников», их умения; 20,0% инструкторов физического воспитания считают, что это способствует снижению психической напряженности дошкольников.

Анализ анкетирования показал, что в ответах инструкторов физического воспитания представлено понимание проблемы снижения психической напряженности старших дошкольников таким образом:

- инструктор физического воспитания в процессе обучения эмоционально и уважительно общается с дошкольниками, тем самым снижает психическую напряженность;

- инструктор физического воспитания в учебном процессе учитывает индивидуальные проявления психической напряженности в поведении дошкольников;

- инструктор физического воспитания использует доступные средства, методы и формы организации занятий.

Анкетный опрос инструкторов физического воспитания показал, что в ответах инструкторов представлена попытка понимания вопроса исследования в снижении психической напряженности. На первое место выходит: уважение к личности, индивидуальный подход, улучшение адаптационного процесса у старших дошкольников. Это свидетельствует о том, что большинство инструкторов (95,8%) в ответах испытывали научно-методическое затруднение в применении знаний, снижающих психическую напряженность у старших дошкольников.

Подтверждением этому являются ответы на вопрос в анкете: «В чем вы видите влияние занятий физическим воспита-

нием на снижение психической напряженности?». Инструктора физического воспитания констатировали только положительное влияние, а каким образом это происходит, большинство (95,7%) затруднялись ответить или ответили косвенно, без уточнений и ссылок в ответах на средства, методы, формы, приемы физической нагрузки. В ответах большинства инструкторов физического воспитания (89,6%) указывалось, что снизить психическую напряженность у старших дошкольников в адаптационный период можно только специально обоснованной экспериментальной работой. Этот вопрос вызвал затруднение у 76,8% инструкторов физического воспитания.

Экспериментальное обоснование психической напряженности старших дошкольников позволит, с одной стороны, улучшить адаптационный процесс, а с другой стороны, повысить качество процесса обучения. Инструкторы физического воспитания на представленные вопросы анкеты затруднялись ответить.

Проанализировав субъективные результаты анкетного опроса, перейдем к объективным результатам тестирования по определению психической напряженности старших дошкольников. Мы это связываем со следующим: если в учебном процессе психически напряжен старший дошкольник – напряжена группа, психически напряжена группа – напряжен инструктор физического воспитания, а психически напряжен инструктор физического воспитания – напряженно проходит и адаптационный процесс обучения. Если в процессе физического воспитания не устранить психическую напряженность, то это приведет к затруднению адаптационного процесса дошкольников.

Учитывая показатели психической напряженности старших дошкольников в адаптационный период обучения, обоснуем проявление психических качеств и психических состояний дошкольников. Психическая напряженность как психическое

состояние у старших дошкольников 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 старших дошкольников 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 дошкольников, полученных в ходе констатирующего эксперимента.

Анализ обобщенных результатов экспериментальной и контрольной групп показал, что психическая напряженность у старших дошкольников в проявлении тревожности выявлена на уровне от 4,9 до 4,8 баллов при $p > 0,05$, которые подтверждают высокую психическую напряженность в ходе констатирующего эксперимента в адаптационный период обучения по сравнению с моделью психологического профиля. Результаты исследования указывают на то, что у старших дошкольников в экспериментальной и контрольной группе увеличена напряженность фрустрирующих ситуаций в процессе адаптации к обучению. Это свидетельствует о том, что у старших дошкольников отсутствует устойчивость к психической напряженности в ситуации фрустрации.

Из анализа результатов исследования агрессивности старших дошкольников 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 дошкольников, испытывающих фрустрацию в поведении. Из анализа результатов исследования следует, что в экспериментальной и контрольной группах у большинства тестируемых старших дошкольников 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 дошкольников. Обоснованные результаты констатирующего эксперимента показывают, что они испытывают затруднения в сложившейся фрустрирующей ситуации, у старших дошкольников отсутствует умение преодолевать напряженность 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 это 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 старших дошкольников 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 старших дошкольников с выходом проявлений во внешнюю среду окружения и на себя (см. табл. 1).

Преобладающий показатель экстрапунитивности у старших дошкольников в адаптационный период свидетельствуют о выраженном проявлении и направленности психической напряженности, что подтверждает дезориентацию адаптационного процесса. Старшие дошкольники, 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 старших дошкольников в адаптационный период обучения 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 старших дошкольников 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 ре-

зультаты самооценки дошкольников, полученные в экспериментальной и контрольной группах на недостоверном уровне значимости (3,9 и 3,8 балла при $p > 0,05$). Выявленные недостоверные результаты различий подтверждаются тем, что в адаптационный период обучения дошкольники в меньшей степени проявляют инициативу, разрешая самостоятельно возникшие трудности в процессе обучения.

Проведенный анализ результатов констатирующего эксперимента показал, что выявлены показатели эмоциональной устойчивости старших дошкольников экспериментальной и контрольной групп соответствовали 1,0 балла при $p > 0,05$, на недостоверном уровне значимости. Это вызвано тем, что дошкольники 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 старших дошкольников в экспериментальной и контрольной группах выявлены на недостоверном уровне значимости 2,0 и 1,7 баллов при $p > 0,05$. У старших дошкольников 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.

На основе анализа результатов исследования по изучению психолого-педагогической адаптации старших дошкольников в процессе обучения, выявлена адаптация на недостоверном уровне значимости в экспериментальной и контрольной группах на уровне 5,9 и 5,5 баллов при $p > 0,05$.

Таблица 1

**Показатели психической напряженности
старших дошкольников**

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

Это свидетельствует о том, что дошкольники 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 дошкольников. Для старших дошкольников установили и обосновали оптимальные нормы психической напряженности по каждому психическому качеству и состоянию в ситуации фрустрации, методом трех сигм, по которым можно судить об успешной или неуспешной адаптации в образовательном процессе (таблица 2).

Таблица 2

**Профиль оптимальных показателей психических качеств
и состояний старших дошкольников**

	ОД	ЕД	NP	Сумма
Е	2,3 Е'	3,5 /Е/	2,2(е)	8,0
І	– І'	3,9 /І/	4,4 (і)	8,3
М	2,0 М'	3,6 /М/	2,1 (m)	7,7
Сумма	4,3	11,0	8,7	24,

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

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

Выше установленные гармоничные показатели экстрапунитивности, интрапунитивности и импунитивности из психологического профиля подтверждают отсутствие психической напряженности в поведении дошкольников.

В изучении психической напряженности и физической подготовленности старших дошкольников установили положительную взаимосвязь между агрессией (как сильно выраженное психическое состояние) и такими физическими качествами, как: быстрота, гибкость, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества.

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 средней корреляционной взаимосвязи $r = 0,481$, $p < 0,05$. 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 дошкольниками в адаптационный период обучения в снижении психической напряженности. Результаты корреляционного анализа представлены на рисунке 1.

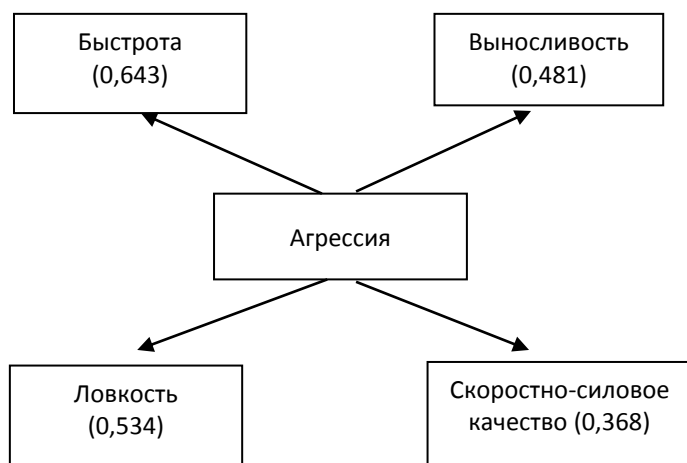


Рис. 1. Взаимосвязь психического состояния агрессии с физическими качествами старших дошкольников на достоверном уровне значимости ($p < 0,05$)

Подтверждением психической напряженности в адаптационный период обучения являются низкие показатели в проявлении быстроты, координации, выносливости, гибкости и скоростно-силовых качеств экспериментальной и контрольной групп, что связано с низким уровнем физической подготовленности. Результаты статистического анализа констатирующего эксперимента дают основание считать, что у старших дошкольников отсутствует в процессе физического воспитания специальная деятельность по снижению 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 в 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 дошкольников в адаптационный период обучения определил недостоверные различия по *t*-критерию Стьюдента по шести показателям в экспериментальной и контрольной группах (см. табл. 3). Полученные результаты исследования дают основания для проведения педагогического исследования о снижении психической напряженности старших дошкольников в адаптационный период обучения.

Таблица 3

**Показатели физической подготовленности старших дошкольников,
констатирующего эксперимента**

Содержание тестов	Сроки эксперимента	$X \pm m$		$t P$
		ЭГ $n=28$	КГ $n=27$	
Бег на 30 м, с высокого старта, с (быстрота)	Начало	10,7±0,4	10,5±0,5	0,33 > 0,05
«Челночный бег» 3×10 м, (скоростные и координационные способности)	Начало	11,2±0,3	11,3 ± 0,4	0,20 > 0,05
Бег на 300 м (общая выносливость), с	Начало	197,3±15,2	197,2±15,3	0,06 > 0,05
Прыжок в длину с места, сантиметры (скоростно-силовые способности)	Начало	106,5±12,8	107,4±12,9	0,75 > 0,05
Частота сердечных сокращений, кол-во ударов за 6 с	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. МЕТОДИКА УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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 течение года.

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. В процессе физического воспитания 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 старших дошкольников.

Анализ результатов исследования показали, что повышение функционального состояния у старших дошкольников во многом зависит от методики оценки физической нагрузки. Многие специалисты предлагают прекращать игровые занятия во время воспитания физических качеств, если отмечается снижение двигательной активности на 75,0% от максимально возможных способностей. В этом процентном соотношении, на наш взгляд, уже заложено компенсированное, декомпенсированное перенапряжение, которое, скорее всего, не отражает объективные и точные показатели ЧСС и возможности дошкольников.

Подтверждением проблемы экспериментального исследования является и то, что недостаточно объективно используется оценка функционального состояния дошкольников, 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 во время игровой деятельности на 75,0% от максимальных возможностей во вре-

мя выполнения упражнения на этот процент оценки функционального состояния полагаться ошибочно. Дошкольник выполнил уже не «точечную» и не обоснованную по интенсивности физическую нагрузку, это вызывает чрезмерную психическую напряженность систем и функций организма, тем самым снижается адаптационный процесс обучения.

Опираясь на проведенное педагогическое исследование, можно отметить, что снижение скорости двигательного действия в игре во время выполнения физических упражнений по сравнению с основными результатами свидетельствует о наступлении компенсированного перенапряжения. 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 инструктору физического воспитания планировать точечное содержание занятий, исходя из оперативного восстановления, а не выполнять ничем не обоснованный чрезмерный объем и интенсивность физической нагрузки.

Из обоснования результатов исследования можно констатировать, что в этих условиях дошкольник уже может выполнить более одного повторения (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 старших дошкольников.

Результаты исследования дают основание полагать, что в данный момент воспитания физических качеств 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 физическом воспитании определить сложно. Поэтому оценивание реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную нагрузку 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. Физическая нагрузка, выполняемая до компенсированного и декомпенсированного перенапряжения – это неоправданные педагогические действия, которые не способствуют оздоровительной направленности игровой деятельности и снижению психической напряженности дошкольников. При такой методической ситуации инструктор физического воспитания в лучшем случае приведет дошкольников к переутомлению, перенапряжению и к ухудшению адаптационного процесса. Следовательно, только при развитии начального утомления соблюдается принцип постепенности в наращивании развивающих, адаптационных и тренирующих воздействий старших дошкольников.

В целом, начальное утомление обеспечивает сбалансированное и динамичное восстановление адаптационных процес-

сов в игровой деятельности до 3 минут. Экспериментальные результаты исследования старших дошкольников свидетельствуют, что для восстановления после компенсированного перенапряжения необходимо от 20 минут до 12 часов, а на декомпенсированное перенапряжение – от 12 часов и более после выполненной физической нагрузки.

Результаты педагогического эксперимента позволяют обосновать критерии «точечной» физической нагрузки в снижении психической напряженности и в повышении адаптационного процесса старших дошкольников в следующих положениях. Во-первых, определяется «точечный» интервал отдыха между повторениями в одном занятии в процессе воспитания тех или иных физических качеств (по частоте сердечных сокращений) и между занятиями. Во-вторых, точно определяется восстановительный интервал времени, фиксировать его необходимо после выполненной физической нагрузки (за определенное время) у каждого дошкольника. В-третьих, у старших дошкольников 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, дошкольник не выполнит лишних повторений по объему и 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 старших дошкольников в этой ситуации будет превышение оптимального времени на восстановление от стандартного времени. Поясним экспериментальное обоснование в планировании физической нагрузки дошкольников. Выбираем ординарный тип интервала отдыха (ЧСС 90 уд/мин) между

повторениями в воспитании быстроты, определяем пульс у старших дошкольников 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 старших дошкольников 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, которое с одной стороны, приводит к перенапряжению, переутомлению дошкольников, а с другой – способствует истощению систем и функций их организмов.

При этом теряются легкость и быстрота выполнения техники физического упражнения, дошкольник 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 восстановлении после физической нагрузки. 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 дошкольники выполняют физическую нагрузку по самочувствию, что ведет к повышению психической напряженности. Понятно, что планирование физической нагрузки дошкольников осуществляется недостаточно полно.

Поэтому с целью снижения психической напряженности старших дошкольников 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 в процессе физического воспитания. Методика оценки физической нагрузки, снижающей психическую напряженность, предусматривает определение критерия восстановления ЧСС после сна в горизонтальном положении и через 3 минуты после окончания 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 по-

ложении, 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 дошкольников (см. табл. 4).

Таблица 4

**Психофизиологические критерии физической нагрузки
старших дошкольников**

	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 в процессе физического воспитания старших дошкольников.

Анализ результатов педагогического исследования показал, что необходимо ориентироваться на оценку ЧСС не только после пробуждения, но и после трех минут занятий физическим воспитанием. 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) дошкольников.

Экспериментальное обоснование индивидуальной физической нагрузки, не допускающей психической напряженности старших дошкольников приведено в таблице 4.

Экспериментальные критерии физической нагрузки старших дошкольников 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 старших дошкольников.

Инструктору физического воспитания необходимо помнить, что степень физической нагрузки всегда определяется от исходного уровня, т.е. в момент пробуждения старших дошкольников в одном и том же положении тела (горизонтальном). Функциональное состояние старших дошкольников в начале и в конце года изменяется, соответственно изменяются ЧСС и психическое напряжение. Дошкольникам необходима успешная адаптация к процессу обучения.

В заключение отметим, что определяется физическая нагрузка с учетом индивидуальной психофизиологической реакции сердечно-сосудистой системы старших дошкольников. У старших дошкольников необходимо учитывать при выполнении и планирования физической нагрузки силу, подвижность и уравновешенность нервной системы. Обусловлено это тем, что после одной и той же физической нагрузки дошкольники с различными типами темперамента восстанавливаться будут по-

разному, соответственно и результативность адаптационного процесса у каждого из них будет разного содержания.

В процессе физического воспитания двигательная активность, доведенная до начального утомления, в меньшей степени будет вызывать психическое напряжение в поведении старших дошкольников и будет способствовать улучшению адаптационного процесса к обучению, так как начальное утомление будет иметь результативную направленность в совершенствовании психического и функционального состояния. 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 дошкольникам требуется больше времени, чем для физиологического восстановления. По этой причине дошкольникам необходимы оперативные, упреждающие действия в преодолении компенсированного и декомпенсированного утомлений, приводящие к психической напряженности. Из этого следует, что двигательная деятельность, вызывающая начальное утомление, будет в меньшей степени вызывать психическое напряжение старших дошкольников и способствовать успешной адаптации в процессе обучения. В этом случае начальное утомление эффективно для совершенствования психического и функционального состояния старших дошкольников при проведении с ними оздоровительной работы.

2.4. МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ УПРАЖНЕНИИ, СНИЖАЮЩАЯ ПСИХИЧЕСКУЮ НАПРЯЖЕННОСТЬ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Экспериментальное обоснование дыхательных действий при выполнении физического упражнения для снижения психической напряженности старших дошкольников в настоящее время как никогда актуально для физического воспитания. Дыхательный процесс определяет жизнедеятельность систем и функций, рациональное применение физических упражнений, улучшает психофизиологическое состояние старших дошкольников. Дыхательные действия во время выполнения физических упражнений в адаптационный период обучения оказывают положительное влияние, выполняют образовательные, оздоровительные, воспитательные функции, способствуют снижению психической напряженности дошкольников.

Положительное влияние дыхательных упражнений в снижении психической напряженности у старших дошкольников 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 дошкольников.

Дыхательные действия выполняемого физического упражнения направленные на расслабление нервно-мышечной системы, применяются в снижении психической напряженности старших дошкольников в адаптационный период обучения. Выполнение дыхательных действий выполняемого физического упражнения дошкольниками в адаптационный период обуче-

ния тесно связано с концентрацией внимания на дыхании. Обусловлено это тем, что нарушение ритмичности дыхания и отсутствие концентрации внимания приводит к повышению психической напряженности старших дошкольников.

Дыхательные действия выполняемого физического упражнения можно выполнять не только в физкультурно-оздоровительной группе, но и самостоятельно. При сформированном ритмичном проявлении дыхательного действия у старших дошкольников укрепляются дыхательные мышцы. Дошкольники, систематично выполняющие дыхательные упражнения в подготовительной, основной и заключительной части занятий физического воспитания, формируют гармонию дыхательного процесса, способствующего снижению психической напряженности. Наибольший эффект снижения психической напряженности дыхательные действия в выполняемом 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 дошкольник к проявлению психической напряженности в адаптационном периоде обучения.

Если дошкольник внимательно следит за выполнением дыхательных упражнений, концентрируясь на дыхании, то это приводит к глубокому расслаблению нервно-мышечной системы. Если старший дошкольник выполняет дыхательные действия в физическом упражнении систематично, это способствует снижению психической напряженности, укреплению здоровья, иммунитета, повышению уровня физической подготовленности.

В этом случае концентрированное внимание на дыхательном действии выполняемого физического упражнения дошкольником не позволяет перескакивать с одной мысли на другую, что усиливает дыхательный процесс. Чем внимательней и концентрированнее выполняются дыхательные действия в фи-

зическом 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, дошкольник приспосабливается к ритму дыхания, при этом формируется чувство дыхания.

Лучше всего дошкольники выполняют дыхательное действие в расслабленном состоянии, сидя или лежа. Во время выполнения физических упражнений дошкольник 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 дошкольников. 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).

Таблица 5

**Дыхательные действия в физическом упражнении,
снижающие психическую напряженность старших дошкольников**

Виды стадий	Дыхательная нагрузка по величине воздействия	Формирование дыхательных процессов
Первая стадия дыхательных действий	Вдох – выдох – счет «1–3», и «1–2» – задержка дыхания, цикл дыхания повторяется от 2 до 3 раз, счет выполняется 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
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 ритмичная связь с вдохом и выдохом. Вторая стадия завершается, если дыхание выполняется с наименьшим напряжением в естественном режиме
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. Дошкольник выполняет дыхательные упражнения, обращает внимание на глубокие и непродолжительные паузы вдоха и выдоха. Завершается третий этап дыхательных упражнений, 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

Проанализируем вышесказанное на примере дошкольников: «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 (табл. 5). Количество дыхательных действий в физическом упражнении от 1 до 3. На 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 старших дошкольников на примере: «один» – вдох – выдох, «два» – вдох – выдох, «три» – вдох – выдох и т.д. Дыхательную нагрузку у старших дошколь-

ников 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 «Совершенствование» дыхания акцент делается на дыхательном цикле, который выполняется без напряжения. Дошкольник 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 дошкольник расслаблен концентрируется на дыхательном цикле. Во время выполнения дыхательного действия осуществляется глубокое расслабление мышц. У старших дошкольников используются дыхательные действия в физическом упражнении постоянно во время занятий в адаптационный период обучения, во время снижения психической напряженности и при повышении физической подготовленности.

Этап совершенствования дыхательного процесса у старших дошкольников 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 дошкольниками на этой стадии от 7 и более. На третьей стадии режим дыхания

осуществляется следующим образом: дошкольник 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 дошкольники представляют, как все мышцы расслабляются и становятся теплыми. Данная техника дыхания наиболее эффективна при снижении психической напряженности у старших дошкольников.

Дыхательные действия в физическом упражнении – это простые, доступные, эффективные расслабляющие и укрепляющие упражнения, предупреждающие психофизиологическое напряжение старших дошкольников 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 старших дошкольников 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 старших дошкольников 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 старших дошкольников 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 дошкольникам необходимо проводить в игровой форме во время занятий физическим воспитанием. Представим фрагмент игровой направленности на дыхательные действия. Проводится игра «Дыхание кита». Игра заключается в том, что дошкольники представляют плавание «кита» параллельно 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 дошкольников.

Дыхательные действия физического упражнения оказывают положительное влияние не только на снижение психической напряженности дошкольников, 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 дошкольники понимают, как необходимо правильно выполнять методику дыхания. Понимание дошкольниками дыхательного действия проверяется индивидуально, путем словесного и практического воспроизведения дыхательного цикла. Такая оценка в понимании дыхательных действий проводится для каждого дошкольника, чтобы повысить эффективность и качество экспериментальной работы.

Дыхательные действия в физическом упражнении использовались на каждом занятии четыре раза в неделю по 90 минут каждое в системе физического воспитания. При этом использовались домашнее задание на самостоятельное воспроизведение дыхательных циклов, которые хорошо знакомы дошкольникам. Необходимо отметить, что систематическое выполнение дыхательных действий в физическом упражнении в полной мере «растворяет» психическую напряженность у дошкольников, которая проявляется в виде неуверенности, боязни, тревоги, страха, агрессии, фрустрации и т.д. При этом в поведении старших дошкольников отмечались доброжелательность, уважительные отношения в коллективе, повышение самооценки, миролюбия, сдержанности и уверенности с положительной направленностью действия. Противопоказаниями к выполнению экспериментальной дыхательной нагрузки во время физических упражнений будут являться хронические заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Таким образом, комплекс дыхательных действий во время выполнения физических упражнений у старших дошкольников во время занятий физическим воспитанием позволит не только укрепить нервно-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 старших дошкольников дыхательные действия в физическом упражнении в качестве физических упражнений, снижающих психическую напряженность во время занятий физическим воспитанием.

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 физическое упражнение (6–8 раз). Методическое указание: обратить внимание на то, чтобы дошкольники 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). 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, одновре-

менно 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: необходимо обратить внимание 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°, поочерёдное 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 были 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. – основная стойка. 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 задерживать 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.

2.5. МЕТОДИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР, ЭСТАФЕТ В УПРАВЛЕНИИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТЬЮ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

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

У старших дошкольников снижение психической напряженности обоснуем экспериментально во время занятий физическим воспитанием с использованием подвижных игр, эстафет, эмоционально-педагогических приемов через воспитание выносливости. На наш взгляд, содержание физического воспитания у старших дошкольников будет способствовать не столько повышению физической подготовленности, сколько снижению психической напряженности в адаптационный период обучения.

Экспериментальное обоснование подвижных игр, эстафет, эмоционально-педагогических приемов в снижении психической напряженности у старших дошкольников в адаптационный период обучения обусловлено тем, что через предложенные средства можно воспитывать физические качества. Если возникнет психологическая напряженность у старших дошкольников во время занятий физическим воспитанием, то её необходимо будет снижать целенаправленно и своевременно, подбирая соответствующие подвижные игры, эстафеты, эмоциональ-

но-педагогические приемы, которые за наименьшее время могут снять психическое напряжение и дать положительный педагогический эффект.

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

Обоснование необходимости подвижных игр, эстафет на выносливость и эмоционально-педагогических приемов для старших дошкольников во время занятий физическим воспитанием 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 дошкольников, вызывают и усиливают дополнительную психофизиологическую напряженность в адаптационный период 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 дошкольников, 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 старших дошкольников.

На протяжении года экспериментальная группа использовала эмоционально-педагогические приемы, снижающие психическую напряженность в подвижных играх, эстафетах на выносливость. В экспериментальном исследовании была возможность наблюдать за дошкольниками во время всего адаптационного процесса обучения. Особую роль в этот период играли различные средства: подвижные игры, эстафеты, эмоционально-педагогические приемы.

В процессе физического воспитания применялись подвижные игры с мячами, способствующие развитию общей выносливости двигательных, вестибулярных, зрительных, слуховых анализаторов, снижающие психическую напряженность в адаптационный период обучения.

Подвижные игры применялись в подготовительной, основной и заключительной частях занятий. В процессе физического воспитания во время обучения в подвижных играх использовались рассказ, показ, опробование подвижной игры, эмоционально-педагогические приемы.

Во время проведения подвижных игр внимание акцентировалось на выполнении двигательных действий. Например, перед проведением подвижных игр, эстафет, включающих

в себя такие двигательные действия, как броски мяча на быстроту и точность попаданий, дошкольники выполняли подводящие и подготовительные, имитационные упражнения в движении, которые разбивали на отдельные составляющие элементы (передачи мяча, ведение мяча). Ближе к окончанию педагогического эксперимента с дошкольниками проводили подвижные игры и эстафеты соревновательным методом.

В процессе физического воспитания 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 он применяется, и параллельно показ двигательного действия (с акцентированием внимания на главное звено техники двигательного действия). Дошкольникам после сложившегося представления о подвижной игре необходимо было выполнить самостоятельно игровые действия. Выполнение игровых действий осуществлялось в медленном темпе, с выделением ключевых моментов и правил игры.

Представим действия подвижных игр, эмоциональных приемов и эстафет в воспитании выносливости, в снижении психической напряженности старших дошкольников в адаптационный период обучения.

Подвижные игры в повышении психофизиологических состояний старших дошкольников

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 возвращает-

ся, выполняя то же задание (длина дистанции 30 м) и передаёт мяч следующему.

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

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

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

В процессе физического воспитания нами проводились также подвижные игры с использованием беговых упражнений для воспитания выносливости.

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

Эмоционально-педагогический приём «Прерывистый бег». Группа делится на 3–4 подгруппы, равные по силам. Дошкольники получают задание пробежать указанную дистанцию. По сигналу впереди бегущий дошкольник 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 инструктор физического воспитания определяет сам и объявляет дошкольникам. Инструктор физического воспитания заранее устанавливает доступный темп бега для каждой группы. Дошкольники склонны переоценивать свои возможности и превышающие оптимальную скорость бега. Необходимо следить за темпом бега старших дошкольников, чтобы он не превышал установленную величину по ЧСС.

Важно, чтобы каждый дошкольник побывал в роли лидера. Игру проводят в течение всего года. Дошкольники начинают игру с дистанции 30 м и постепенно увеличивают дистанцию до 60 м (мальчики) и более к концу учебного года.

Эмоционально-педагогический приём «Бег за лидером».

В игре наряду с развитием выносливости вырабатывается умение изменять скорость бега. В группе старших дошкольников определяется низкий темп бега. Дошкольники бегут в лесном массиве (круг 150 м) в темпе, предложенном слабейшим дошкольникам группы. Бегуны не имеют права обгонять его. Дошкольники должны строго следовать за темпом и ритмом бега ведущего. Время бега определяется инструктором в зависимости от физической подготовленности. Если общий темп бега излишне завышен, инструктор физического воспитания задает необходимый темп бега. Необходимо во время игры назначать ведущего от слабейшего до сильнейшего дошкольника. Это придаст дошкольникам уверенности и сделает темп бега приемлемым для всей группы. Изменение в темпе бега не должно быть слишком высоким или низким по интенсивности выполнения. Длина дистанции, пробегаемой в определённом темпе, – 10–15 м на 200-метровом отрезке. Общая продолжительность бега может составлять от 200 до 300 метров.

Эмоционально-педагогический приём «Ускорение». Дошкольники бегут в колонне по одному по дорожке в заданном темпе. Каждый последний бегун должен выходить вперёд, чтобы вести бег. При этом бегуны не должны увеличивать темп бега в колонне. Дистанция бега (150 м) определяется инструктором физического воспитания и заранее объявляется дошкольникам. Каждый раз, когда последнему дошкольнику нужно выйти вперёд, он должен выполнить ускорение. Число ускорений, длина соответствующих отрезков и конечная скорость находятся в прямой зависимости от количества дошкольников в группе и от темпа бега, заданного всей группой.

Эмоционально-педагогический приём «Самый точный». Группу делят на 4–5 человек. Все преодолевают одинаковую дистанцию в заданном темпе, например, 100–120 м; дистанцию пробегают 2 раз. Темп бега должен быть таким, чтобы у старших дошкольников не возникало чрезмерно неприятных ощущений. Время фиксируют по последнему бегуну в группе. Поэтому старших дошкольников, ведущих бег, надо каждый раз менять. Важно, чтобы в этой роли побывали все дошкольники. 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, обозначающих этапы (30 м), на одинаковом расстоянии одна от другой. Все участники команд

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

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

Эмоционально-педагогический приём «Кто быстрее».

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

Методические указания в проведении игр

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

В процессе физического воспитания у старшего дошкольника выявили повышенный уровень частоты сердечных сокращений (ЧСС) в сравнении с другими участниками игры в состоянии покоя. Это объясняется нерациональной деятельностью сердечно-сосудистой системы старшего дошкольника. При такой реакции восстановления для старшего дошкольника 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 старших дошкольников во время неконтролируемой игровой деятельности.

В игровом методе и в эстафетах физическую нагрузку в снижении психической напряженности необходимо планировать каждому дошкольнику. Прежде чем планировать дошкольнику 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 дошкольника после каждой игровой серии, и как только время восстановления начнет превышать стандартное, игровая серия для данного дошкольника прекращается, так как его функциональные возможности доступны только для этого игрового задания, а остальные дошкольники продолжают выполнять следующие игровые серии. Педагогический контроль за ЧСС выполняется после каждой игровой серии, и тогда дошкольник не выполнит лишней физической нагрузки.

Проявление психической напряженности у старших дошкольников стало серьезной повседневной психолого-педагогической проблемой. Снижение психической напряженности в поведении старших дошкольников в адаптационный период обучения стало оперативной педагогической необходимостью, так как со временем, с возрастом эти черты личности закрепляются. Возникшая психическая напряженность влияет на старших дошкольников, приводит к отклонению от норм поведения, затрудняет общение с окружающими. Продолжительное проявление психической напряженности отрицательно влияет на психическое и физическое здоровье старших дошкольников. В дошкольных 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 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 старших дошкольников. Инструктор физического воспитания, пользуясь относительной доступностью подвижных игр, с успехом может снижать психическую напряженность и повышать жизненно важные психические состояния. Внимательный инструктор физического воспитания может уметь выбрать способ разрешения возникающих напряженных ситуаций у старших дошкольников.

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

Эмоционально-педагогические приемы, снижающие психическую напряженность у старших дошкольников, предусматривали:

- склонность дошкольников к преодолению сложных ситуаций, вызывающих опасность, страх, неуверенность, боязнь в ходе образовательного процесса;

- степень психической напряженности в ходе возникшей ситуации (эмоциональное настроение и нравственный уровень дошкольников).

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

Эмоционально-педагогический приём «Бег с форой».

Создаются две команды. Наиболее напряженные дошкольники, выполняя беговое упражнение, располагаются по кругу длиной примерно 100 м, а менее напряженные – на круге больше, чем на 50 м. Такое преимущество вселяет уверенность слабонапряженным, окрыляет их, а психически напряженные дошкольники реализуют психическую напряженность в двигательном действии на дистанции 200 м. Дошкольники, выполняющие бег на 200 м, тем самым развивают процесс торможения в поведении.

Эмоционально-педагогический приём «Выталкивание спиной». Дошкольники, психически напряженные, садятся спиной один к другому и захватывают друг друга под руки. Упираясь ногами и спиной, они должны вытолкнуть соперника за пределы баскетбольного 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 5 попаданий в цель мячом, затем подойти к инструктору и сообщить свой результат или четко сосчитать до 10 и обратно.

Очень помогает разрядить напряженность добрая шутка. При начале проявления психической напряженности старших дошкольников инструктор физического воспитания 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 старших дошкольников выявить психическое напряжение во время занятий помогает эмоциональный прием «воспроизведения времени». В игре «Кто самый точный» в течение

5, 10 и 15 сек. старшие дошкольники должны обозначить указанное время и сделать шаг вперед по команде инструктора физического воспитания. Дошкольник, опережающий интервал времени, требует от инструктора физического воспитания повышенного внимания, а те, кто показывают точное время, находятся в эмоциональном оптимальном состоянии. Дошкольник, который не точно обозначает время, находится в состоянии торможения, т.е. еще не готов к предстоящей работе. Эмоциональный прием используется для оценки психоэмоционального напряжения старших дошкольников и проводится в начале подготовительной части занятия. В заключительной части занятия, если возникает такая необходимость, инструктор физического воспитания предлагает дошкольникам лечь на пол, закрыть глаза, включает успокаивающую тихую музыку, снижающую возбуждение.

Эмоционально-педагогический приём «Самовнушение».

Преодолению психической напряженности способствует самовнушение: «Я сильный, ловкий, выносливый». Этому приему следует уделять внимание на каждом занятии старших дошкольников.

Эмоционально-педагогический приём «Расстановка в эстафете». Комплектуют пары и группы старших дошкольников с учетом их подготовленности, симпатий друг к другу. Психически напряженный дошкольник 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 дошкольника в себе. Внимание: поощрение, даже за незначительный успех, вселяет силы, способствует преодолению неуверенности, боязни, страха.

Эмоционально-педагогический приём «Переключение внимания». Напряженного дошкольника полезно переключить внимание на более благополучный игровой результат в случае неудачного выполнения игрового задания. Например, дошкольник на одной дистанции показывает низкий результат, зато на другой может показать высокий результат.

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

Эмоционально-педагогический приём «Коллективное выполнение».

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

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

Эмоционально-педагогический приём «Комплектование команды». Прием заключается в следующем: из старших до-

школьников, психически напряженных, выбирают капитанов, которые и создают себе команды для проведения эстафет.

Эмоционально-педагогический приём «Снижение психической напряженности». Постоянно указывая на ошибки дошкольника, психологически напряженного в ходе занятий, можно еще более усилить его напряженность. В этом случае инструктор физического воспитания переносит свои действия по исправлению ошибки на более подготовленного дошкольника, 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 зависит 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 старших дошкольников снизить сложно, на это требуется дополнительное время, но заранее планируемая эмоциональная педагогическая ситуация позволит прогнозировать поведение старших дошкольников в управлении психическим напряжением. Безусловно, знание психических особенностей, психического развития старших дошкольников позволит инструктору физического воспитания правильно подбирать и применять эмоционально-педагогические приемы.

2.6. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИК ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УПРАВЛЕНИИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТЬЮ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Физическую нагрузку планировали и учитывали в подвижных играх, эстафетах, дыхательных действиях физического упражнения, эмоционально-педагогических приемах для снижения психической напряженности у старших дошкольников. Эффективное воздействие физического воспитания в адаптационный период обучения определялось сравнением результатов экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце педагогического эксперимента.

В процессе физического воспитания старших дошкольников в адаптационный период обучения анализировались подвижные игры, эстафеты, эмоционально-педагогические приемы в воспитании выносливости, влияющие на снижение психической напряженности.

Проанализируем эффективность вышеуказанных педагогических действий для снижения психической напряженности, повышения психоэмоциональной устойчивости и физической подготовленности старших дошкольников по окончании педагогического эксперимента. Основываясь на результатах анализа 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 старших дошкольников, полученные в ходе педагогического эксперимента.

Анализ обобщенных результатов экспериментального исследования показал, что психическая напряженность у старших

дошкольников 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 показателях от 4,8 до 4,7 баллов при $p > 0,05$.

Результаты исследования в изучении тревожности у старших дошкольников 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 старших дошкольников 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 старших дошкольников.

Из анализа результатов исследования агрессивности старших дошкольников необходимо отметить, что достоверные результаты выявлены на уровне 6,1 и 3,5 балла при $p < 0,05$ 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 старших дошкольников выявленные результаты исследования агрессивности экспериментальной группы в большинстве случаев имеют более умеренное проявление, чем в контрольной группе. В контрольной группе у большинства тестируемых старших дошкольников 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 старших дошкольников. При этом дошкольники в адаптационный период (а он является фрустрирующим) проявляли агрессивность в целях разрядки и защиты своего «Я». В целом это свидетельствует о низком адаптационном процессе старших дошкольников 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 старших дошкольников. У старших дошкольников 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 старших дошкольников в контрольной группе затруднен выход из сложившейся фрустрационной ситуации. В контрольной группе отсутствует умение использовать рациональные средства управления межличностным взаимодействием старших дошкольников. Соответственно, снижение психической напряженности у старших дошкольников в адаптационный период обучения происходит за счет того, что они меньше всего должны полагаться на других людей в фрустрирующей ситуации.

Это подтверждается тем, что дошкольники 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 старших дошкольников 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 старших дошкольников.

Экспериментальное обоснование эффективности 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 $p > 0,05$ 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 анализировались результаты аутоагрессии старших дошкольников 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 старших дошкольников экспериментальной группы результаты аутоагрессии свидетельствуют о начале формирования механизма адаптационного процесса, в контрольной же группе он отсутствует.

Из результатов обоснования самооценки старших дошкольников 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 в экспериментальной группе 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 дошкольники 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 старших дошкольников, испытывающих фрустрацию в поведении.

В контрольной группе у старших дошкольников, 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 старших дошкольников задерживается на более длительное время и является основанием для закрепле-

ния и формирования напряженного качества интрапунитивности. Дошкольники, имеющие повышенный уровень интрапунитивной направленности в адаптационный период обучения, вынуждены подстраиваться и подчиняться окружающей среде, что еще в больше степени усиливает фрустрированность в отсутствии конструктивных методов защиты.

Проведенный педагогический эксперимент в обосновании эффективности физического воспитания в адаптационный период обучения показал, что результаты эмоциональной устойчивости старших дошкольников 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 старших дошкольников 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. Дошкольники экспериментальной группы не придают значения сложности возникшей ситуации и тем самым показывают, что адаптационный процесс в обучении проходит эффективно. Это характеризует старших дошкольников экспериментальной группы как умеющих находить конструктивные пути решения возникшей психической напряженности в ситуации фрустрации.

Из анализа результатов исследования сдержанности старших дошкольников следует, что достоверные результаты выявлены на уровне 2,0 и 2,7 баллов при $p < 0,05$ в эксперимен-

тальной 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 старших дошкольников из экспериментальной группы выявленные результаты исследования сдержанности в большинстве случаев имеют более позитивную тенденцию, чем в контрольной группе. В контрольной группе большинство старших дошкольников сохраняют психическую напряженность в поведении, что свидетельствует о неблагоприятном адаптационном процессе. Дошкольники экспериментальной группы в напряженной фрустрирующей ситуации проявляют конструктивную сдержанность, находят действенные решения выхода 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 $p < 0,01$, и контрольной группы 3,6 и 4,0 балла при $p > 0,05$, на недостоверном уровне значимости. Импунитивная направленность в поведении старших дошкольников экспериментальной группы говорит о том, что они не придали значение психической напряженности в ситуации фрустрации в адаптационный период обучения. Дошкольники 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 процесса физического воспитания в адаптационный период обучения у старших дошкольников 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 дошкольники 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 старших дошкольников контрольной группы. Из вышесказанного сделаем обобщение, что в экспериментальной группе процесс психолого-педагогической адаптации соответствовал снижению психической напряженности старших дошкольников, тем самым подтверждаем выдвинутую гипотезу исследования.

Результаты исследования показали, что физически более подготовленные дошкольники 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, физическое воспитание в адаптационный период обучения оказывает разнонаправленное влияние не только на функциональное состояние, но и на психологическое напряжение старших дошкольников. В большей степени у старших дошкольников 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 (см. табл. 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 дошкольном учреждении.

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

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

В экспериментальном исследовании изучались показатели сердечно-сосудистой системы (ЧСС), характеризующие функциональное состояние и отражающие резервные возможности

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

Из результатов исследования следует, что восстановительный процесс у большинства старших дошкольников экспериментальной группы сформировался на 1-й минуте. В контрольной же группе восстановительный процесс у большинства старших дошкольников приходится только на 3-ю минуту. Длительное восстановление после физической нагрузки свидетельствует о несовершенных адаптационных процессах у старших дошкольников контрольной группы. Изучение результатов тестов с учетом физической подготовленности старших дошкольников 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 старших дошкольников экспериментальной группы, где установлены достоверные результаты в экспериментальной группе 80,5 в сравнении с контрольной группой при $84,3 \pm 2,92 < 0,01$ 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 старших дошкольников в результате воздействия неблагоприятных факторов адаптации в процессе обучения.

У старших дошкольников 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 в 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 старших дошкольников по сравнению с исходными данными (см. табл. 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 старших дошкольников контрольной группы этого не наблюдалось (табл. 6).

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

Таблица 6

Изменение показателей психической напряженности старших дошкольников в адаптационный период обучения после педагогического эксперимента $n = 55$

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

Таблица 7

**Экспериментальное обоснование физических качеств
в снижении психической напряженности старших дошкольников**

Содержание тестов	Сроки эксперимента	$X \pm m$		$t P$
		ЭГ $n=28$	КГ $n=27$	
Бег на 30 м, с высокого старта, с (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, (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 м (общая выносливость), с	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

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. Анализ результатов научно-методической литературы, наблюдения, беседы со старшими дошкольниками, родителями, результатов анкетного опроса инструкторов физического воспитания подтвердил, что существует проблема исследования психической напряженности в фрустрирующих ситуациях у старших дошкольников в адаптационный период обучения: 37,6% инструкторов физического воспитания отмечают необходимость в сохранении уважительного отношения к снижению психической напряженности к дошкольнику во время проведения занятий. И только 18,9% инструкторов физического воспитания полагают, что творческая деятельность во время занятий снижает психическую напряженность. Результаты анкетных

данных свидетельствуют, что инструкторы физического воспитания в процессе физического воспитания испытывают затруднения в снижении психической напряженности у старших дошкольников в адаптационный период обучения.

2. Анализ показателей психической напряженности старших дошкольников в адаптационный период обучения показал, что получены недостоверные различия (по двенадцати показателям теста Розенцвейга) в 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 экспериментально психологический профиль указывает на то, что показатели психических качеств и состояний старших дошкольников в адаптационный период обучения экспериментальной и контрольной групп в большинстве случаев не соответствовали нормативным данным.

4. Определена положительная взаимосвязь у старших дошкольников между агрессией (как сильно выраженного психического состояния напряжения) и такими физическими качествами, как: быстрота, гибкость, ловкость, выносливость, скоростно-силовые – на среднем уровне 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 среднем уровне $r = 0,481$, $p < 0,05$. Более низкий уровень корреляционной положительной взаимосвязи на достоверном уровне значимости установили между агрессией и скоростно-силовым качеством при $r = 0,368$, $p < 0,05$.

5. Анализ показателей физической подготовленности старших дошкольников 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 о снижении психической напряженности старших дошкольников в адаптационный период обучения в процессе физического воспитания.

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В монографии представлены обобщающие выводы результатов экспериментального исследования, подтверждающие эффективность гипотезы, и определены перспективы дальнейшего изучения проблем снижения психической напряженности у старших дошкольников в фрустрирующих ситуациях адаптационного периода обучения.

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

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 старших дошкольников в адаптационный период обучения.

Экспериментальная эффективность физического воспитания в адаптационный период обучения у старших дошкольников 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 $p > 0,05$) в ходе педагогического исследования. Это свидетельствует о том, что дошкольники экспериментальной группы в адаптационный период обучения оказались более социализированы и адаптированы.

У старших дошкольников 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).

Из результатов исследования следует, что в процессе педагогического эксперимента у испытуемых экспериментальной группы выявлена положительная динамика изменения регистрируемых показателей, в то время как у старших дошкольников 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 старших дошкольников,

что подтвердило выдвинутую нами гипотезу исследования. Экспериментальное исследование дает основание для дальнейшего изучения проблемы исследования в условиях физического воспитания и в спортивной деятельности старших дошкольников 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 им. 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 ун-та им 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 в 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 дыхательной системы в медицинскую практику: сборник / сост. К.П. Бутейко. – М.: Медицина, 1990. – 224 с.
28. Бугров, В.Г. Педагогическая профилактика психической напряженности у старших дошкольников 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. Лащенков // 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 им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3. – С. 43–49.
38. Визитей, Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке 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 старших дошкольников / 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 старших дошкольников 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 старших дошкольников: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Н. Давиденко. – Тула, 2009. – 24 с.

53. Данилейко, М.С. Адаптация детей к школьным условиям средствами физической рекреации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.С. Данилейко. – СПб., 2008. – 24 с.
54. Дышко, Б.А. Инновационные технологии тренировки дыхательной системы / Б.А. Дышко, А.Б. Кочергин, А.И. Головачев. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта. – 2012. – 120 с.
55. Дядичкин, В.П. Психофизические резервы повышения работоспособности / В.П. Дядичкин. – М.: Академия, 2011. – 119 с.
56. Егорова, Н.В. Влияние занятий детским фитнесом на психофизическое состояние девочек 7–9 лет / Н.В. Егорова, Е.Ю. Андриянова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 5. – С. 40–42.
57. Завирохин, Д.С. Эмоциональная устойчивость юных спортсменов-стрелков / Д.С. Завирохин // Проблемы подготовки научных и научно-метод. 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 старших дошкольников / М.Ю. Золотова // Физическая культура в школе. – 2012. – № 1. – С. 40–43.
62. Иванова, Н.Л. Дыхательные тренажеры в реабилитации и спортивной тренировке / Н.Л. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 8. – С. 55.

63. Ильина, Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н.Л. Ильина // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12. – С. 69–74.
64. Камалетдинов, В.Г. Педагогические аспекты развития культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью: монография / В.Г. Камалетдинов. – 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: метод. рек. 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 // Мат-лы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. – М., 2010. – С. 148–150.
73. Колидзе, Э.А. Психологическое содержание двигательной деятельности / Э.А. Колидзе // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 37–40.
74. Компоненты адаптационного процесса / сост. В.И. Медведев [и др.]. – М.: Академия, 2009. – 112 с.
75. Колокатова, Л.Ф. Управление психофизической подготовленностью в учебном процессе на основе использования технических средств оптимизации психофизических состояний / Л.Ф. Колокатова, М.М. Чубаров // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 12. – С. 37–39.
76. Коротенко, И.В. Особенности личностной дезадаптации у старших дошкольников с задержкой психического развития: дис. ... канд. психол. наук / И.В. Коротенко. – Н. Новгород, 2005. – 206 с.
77. Копылов, Ю.А. Учиться правильно дышать / Ю.А. Копылов // Физическая культура в школе. – 1994. – № 4. – С. 16–18.
78. Корнеева, Л.Ф. Укрепление здоровья с помощью подвижных игр / Л.Ф. Корнеева // Физическая культура в школе. – 2012. – № 2. – С. 20–24.
79. Корнякова, В.В. Утомление после чрезмерных физических нагрузок: механизмы развития, коррекция / В.В. Корнякова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 23–25.
80. Корягина, Ю.В. Хронобиологические особенности адаптации к занятиям различными видами спорта / Ю.В. Корягина // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 7. – С. 24–28.
81. Крамская, В.В. Методика оздоровления в процессе физического воспитания старших дошкольников с замедленным психическим развитием: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Крамская. – Краснодар, 2010. – 24 с.
82. Кузмин, А.М. Профессиональное воспитание будущих специалистов физической культуры: теория и технологии: монография / А.М. Кузмин. – Челябинск: УралГАФК, 1999. – 211 с.

83. Кузмин, А.М. Становление профессиональной позиции будущего педагога в образовательном процессе вуза физической культуры / А.М. Кузмин, С.С. 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 им. 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. Пшенникова. – 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 им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4. – С. 77–81.
115. Осипова, В.В. Влияние базовых факторов психического развития и двигательной коррекции на успешность обучения старших дошкольников / В.В. Осипова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4. – С. 98–101.

116. Осипенко, Е.В. Совершенствование дыхательной функции старших дошкольников в группах продленного дня / Е.В. Осипенко // Ученые записки университета им. 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 старших дошкольников 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 старших дошкольников 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.: Издат. 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: Ч. 1 / В.Н. Платонов // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 2. – С. 8–14.
135. Платонов, В.Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов: Ч. 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. культ. – 2011. – № 4. – С. 73–77.
141. Сайко, Е.В. Переживание как реализация (или проявление) субъективности и стресс как неизбежность становления и функционирования человека / Е.В. Сайко // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 3–12.
142. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1987. – 124 с.
143. Семенов, Л.А. Диагностика кондиционной физической подготовленности как фактор целенаправленного поиска спортивно одаренных детей / Л.А. Семенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 2. – С. 66–69.
144. Семенова, Е.В. Управление когнитивной деятельностью на основе физио-психологических факторов / Е.В. Семенова, Е.Д. Пушкарев // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 3–7.
145. Сентябрев, Н.Н. Актуальные проблемы управления психофункциональными состояниями в спорте / Н.Н. Сентябрев // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 8. – С. 47–50.
146. Сериков, С.Г. Концептуальные подходы к обеспечению сочетания умственных и физических нагрузок учащихся в здоровьесберегающем образовательном процессе / С.Г. Сериков, О.А. Клестова, М.Е. Коржова // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – № 1. – С. 202–208.
147. Сиваков, Д.В. Управление психофизиологической нагрузкой / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Физическая культура в школе. – 2009. – № 8. – С. 51–53.
148. Сиваков, Д.В. Влияние гравитации на психофизиологические процессы и статическое равновесие школьников в условиях уроков физической культуры / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Наука и школа. – 2009. – № 4. – С. 47–50.

149. Сиваков, Д.В. О влиянии атмосферного давления на психофизиологические процессы школьников / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Физическая культура в школе. – 2010. – № 7. – С. 51–52.
150. Сиваков, Д.В. Роль внеклассной физкультурно-оздоровительной работы в снижении психической напряженности старших дошкольников / 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 старших дошкольников / Д.В. Сиваков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – № 3. – 2012. – С. 190–197.
152. Сиваков, В.И. Адаптационные возможности старших дошкольников 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 старших дошкольников, предрасположенных к деструктивному поведению: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Синяева. – М., 2008. – 24 с.
154. Синяевский, Н.И. Содержание уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности / Н.И. Синяевский, Р.И. Садыков // Ученые записки университета им. 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 физ. 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 физ. 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.: НИЦ «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 ред. В.М. Астапова. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
171. Третьякова, Н.В. К вопросу о выявлении факторов риска для здоровья детей и подростков в общеобразовательных учреждениях / Н.В. Третьякова // Ученые записки университета им. 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 старших дошкольников 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.: НИЦ «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. Щукина, Е.Г. Самоорганизация системы «Мать – дитя» под влиянием стресса / Е.Г. Щукина, 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 инструкторов физического воспитания)

Мы обращаемся к вам за помощью в целях выявления условий и путей снижения психической напряженности в процессе физического воспитания у старших дошкольников в адаптационный период обучения. Подписывать анкету не обязательно.

Заранее благодарим за оказанную помощь.

1. В чем вы видите причину возникновения психической напряженности старших дошкольников в адаптационный период обучения?

Подчеркните причину, которая способствует снижению психической напряженности старших дошкольников:

- без крика и грубости проводить занятия;*
- не наказывать дошкольников в течение занятия;*
- исключать напряженность в общении;*
- проявлять уважительное отношение к дошкольникам;*
- творческое проведение занятий;*
- не делать категоричных замечаний;*
- высокая культура поведения;*
- учитывать личностные особенности старших дошколь-*

ников;

– хорошая подготовка к занятию, использование дополнительного материала;

– ориентироваться на личность дошкольников, а не на его знания, умения, навыки.

2. Проявляется ли психическая напряженность у дошкольников в вашем дошкольном учреждении? Да / Нет / Затрудняюсь ответить (укажите): _____

3. Укажите, какие из ситуаций в профессиональной деятельности, имеющие место в дошкольном учреждении, повышают психическую напряженность у старших дошкольников:

– профессиональная непригодность инструктора физического воспитания (часто, редко, никогда);

– повышенный тон речи инструктора физического воспитания (часто, редко, никогда);

– большой опыт работы (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 инструктора физического воспитания (часто, редко, никогда);

– низкое общее развитие инструктора физического воспитания (да, очень; мешает, но не очень; нет, не мешает);

– система образования (да, сомневаюсь, нет);

– неумелое управление дошкольным учреждением (да, нет, затрудняюсь ответить);

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

– выполнение ненужной работы инструктором физического воспитания (да, нет, затрудняюсь ответить)

– состояние общества (да, сомневаюсь, нет);

– управление страной (да, сомневаюсь, нет).

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

5. Какие подходы или педагогические действия Вы осуществляете в целях снижения психической напряженности старших дошкольников во время занятий? Укажите - _____

6. Какие подходы или педагогические действия Вы осуществляете в целях снижения агрессивности у старших дошкольников в адаптационный период обучения? Укажите -

7. В чем Вы видите влияние занятий по физическому воспитанию на снижение психической напряженности старших дошкольников 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 дошкольники 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 дошкольном учреждении?
4. Как родители снижают психическую напряженность в поведении старших дошкольников?
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?
7. Вы считаете, Ваш ребенок успешно адаптировался к процессу обучения?
8. Какие физкультурно-оздоровительные формы можно применять для снижения психической напряженности в адаптационный период обучения у старших дошкольников?
9. Какой спортивный инвентарь имеет дошкольник в семье?
10. Какие физкультурно-оздоровительные занятия посещает Ваш ребенок?

**Вопросы для педагогической беседы
со старшими дошкольниками**

1. Интересно ли Вам находится в дошкольном учреждении?
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?

Признаки снижения у старших дошкольников психического напряжения в адаптационный период обучения в процессе физического воспитания

1. Соблюдение норм поведения во время занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
2. Проявление коммуникативных качеств дошкольниками в физкультурно-оздоровительной деятельности.
3. Сформированность адаптационных признаков в учебной деятельности старших дошкольников.
4. Проявление психической напряженности старших дошкольников в адаптационный период обучения.
5. Возникновение психической напряженности старших дошкольников в подготовительной, основной и заключительной части занятий.
6. Преодоление фрустрирующих ситуаций дошкольниками в адаптационный период обучения.
7. Проявление психической напряженности в поведении старших дошкольников в течение дня.
8. Проявление уравновешенности старших дошкольников в различных фрустрирующих ситуациях адаптационного процесса.

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

Владимир Ильич Сиваков
Дмитрий Владимирович Сиваков

УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТЬЮ
СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Монография

ISBN 978-5-906777-54-6

Работа рекомендована РИСом ЧГПУ
Протокол №1/14 (пункт17), от 11 июня 2015 г.

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

Редактор О.В. Максимова
Технический редактор Т.Н. Никитенко

Подписано в печать
Бумага типографская. Формат 60×84/16
Тираж 500 экз. Объем 7,5 уч.- изд. л.
Заказ №

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