

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра адаптивной и лечебной физической культуры

Выпускная квалификационная работа

**КОМПЛЕКСНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В
СОЧЕТАНИИ С ЗАКАЛИВАНИЕМ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ
СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Работу выполнил:
студент 357 группы
направления подготовки 49.03.02
Физическая культура для лиц
с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая
культура)
профиль «Лечебная физическая
культура»
Лоскутов Иван Викторович

(подпись)

«Допущен к защите в ГАК»
Зав. кафедрой д.б.н., профессор
Шарова Людмила Васильевна

(подпись)

«___» _____ 2017 г.

Научный руководитель:
Доц.кафедры АиЛФК к.б.н.,
Шаров Аркадий Валерьевич

(подпись)

ПЕРМЬ 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1: ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	7
1.1 Физиологические особенности детей младшего школьного возраста.....	9
1.2 Психологические особенности детей младшего школьного возраста.....	16
1.3 Влияние закаливания на организм детей младшего школьного возраста.....	23
ГЛАВА 2: ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СОЧЕТАНИИ С ЗАКАЛИВАНИЕМ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	27
2.1 Организация исследования.....	27
2.2 Методы исследования физического развития детей младшего школьного возраста.....	29
2.3 Методы исследования психического развития детей младшего школьного возраста.....	34
ГЛАВА 3: АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ И ВЫВОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	36
3.1 Оценка динамики физического развития детей младшего школьного возраста.....	36
3.2 Оценка динамики психического развития детей младшего школьного возраста.....	41
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	51

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования.

Успешность адаптации к школе обеспечивается, кроме других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье, а так же физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать существенные психофизические нагрузки, связанные с новым – школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

В основе причин различного рода неблагополучного развития ребенка лежат, с одной стороны, факторы биологического порядка (хронические заболевания родителей, проблемная беременность женщины, нарушение питания детей). С другой стороны серьезное негативное влияние оказывают механизмы социального, культурного и сугубо педагогического характера.

По данным выборочного исследования ряда психофизических и педагогических показателей, характеризующих уровень физического развития учащихся 1-2-х классов общеобразовательной школы, высокое физическое развитие имеют около 9% младших школьников, среднее – около 57%, а низкое – около 34%. При распределении по группам здоровья 21% учеников отнесены к I группе, 57% и 22% - ко II и III группам. У многих первоклассников малый объем двигательного опыта, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечнососудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта. На сегодняшний день точно установлено: не менее 40% заболеваний взрослых своими истоками уходит в детский возраст.

Согласно «Канону врачебной науки» Авиценны, для поддержания здоровья необходимы свет и воздух, питание и питье, движение и покой, сон

и бодрствование, обмен веществ, эмоции. Современные семья и школа не способны дать эти компоненты младшему школьнику в достаточном объеме. Стрессовая педагогическая тактика и функциональная неграмотность педагогов, высокая интенсивность и нерациональная организация учебного процесса, которые свойственны образовательной деятельности, отсутствие направленной работы по формированию здоровья учеников не позволяют адекватно и своевременно менять темп и характер обучения с учетом индивидуальных психофизических особенностей каждого из детей или вносить в него элементы щадящего режима, необходимого для детей с ослабленным здоровьем. Нередко возникает своеобразный порочный круг: ребенок из-за плохого самочувствия не справляется с образовательной программой, еще более ухудшает свое здоровье. К окончанию школы у большинства учеников уже существуют те или иные хронические заболевания. Только 10% из них можно считать практически здоровыми.

Парадоксально, но один из первых неприятных сюрпризов, с которым сталкивается ребенок, приходя в школу, - это запрет на движение. Такая ситуация явно противоречит условиям социальной жизни и законам биологии. Ведь движение является неотъемлемой основой детского развития, важнейшей частью любого вида деятельности и составляющей многих психических процессов. Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, ценнейшее чувство – чувство «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь. Двигательная активность – одна из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма. Являясь фактором сохранения постоянства внутренней среды, двигательная функция обеспечивает быструю адаптацию организма к изменяющимся условиям. Бегающий, играющий и прыгающий ребёнок глубоко и часто дышит, сердце его сильно бьется, разгораются щёки, он приходит в приятное возбужденное состояние. Работая мышцами, ребенок не только расходует, но и накапливает энергию, которая дает ему возможность строить мозг, тело, интеллект. Чем активнее работают мышцы, тем

жизнеспособнее становится человек. Для успешного обучения необходимо наличие устойчивой концентрации возбуждения в коре, а младшим школьникам свойственны неуровновешенность нервных процессов, преобладание возбуждения при относительно слабых процессах активного внутреннего торможения. Учебная работа требует и длительного сохранения вынужденной рабочей позы, создающей значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему детей. Таким образом, в режиме дня современного школьника соотношение между динамическими и статическими нагрузками не сбалансировано, резко преобладает статическое напряжение. При интенсивной и долгой умственной деятельности у школьников развивается утомление.

Однако при неблагоприятных гигиенических условиях, при несоблюдении рационального режима учебного труда и отдыха может наблюдаться не только утомление, но и переутомление, при котором происходят более глубокие и стойкие изменения в поведении и деятельности учеников.

Для полного восстановления работоспособности, ликвидации нервно-психических расстройств и нарушений регуляторных процессов в организме школьникам необходим не только более длительный отдых, но и в ряде случаев – лечение. В сложной системе факторов, влияющих на предупреждение переутомления школьников и в целом на сохранение и укрепление их нервно-психического и физического здоровья, существенную роль играет двигательная активность. Складываясь из суммы разнообразных движений, выполняемых ребенком в течение дня, она является переменной функцией и находится в непосредственной зависимости от объективных (возраст, пол, тип высшей нервной деятельности, сезон года, климатогеографические условия) и субъективных условий, в частности от качества организованных форм физического воспитания и характера свободной детской деятельности. За счет последних двух условий возможна значительная вариация количества и интенсивности движений, а также

продолжительности двигательного компонента в режиме дня. Посредством движения в младшем школьном возрасте закладываются наиболее благоприятные основы для формирования физиологической основы всех будущих физических кондиций человека. Нагружая мышечную систему, взрослые не только воспитывают ребенка сильным и ловким, но и развивают его сердце, легкие и все внутренние органы. Средняя потребность организма детей младшего школьного возраста в организованной двигательной активности составляет 12-16 часов в неделю. Однако существующая сегодня организация учебного процесса в школе и уклад жизни в семье не удовлетворяют физиологическую потребность детского организма в движениях. Эффективность решения задач направленного использования ФК в младшем школьном возрасте зависит от организации двигательного режима. Его основу составляют ежедневные занятия ФУ и играми в различных формах под руководством учителя (в образовательных учреждениях), родителей (в семье) и в процессе самостоятельной двигательной деятельности детей. Основными формами занятий являются: утренняя гимнастика, занятия урочного типа, подвижные игры, физкультминутки и физкультурные праздники, самостоятельные занятия [37].

Объект исследования: психофизическое состояние детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: комплексное влияние физических упражнений в сочетании с закаливанием на психофизическое состояние детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: изучить влияние физических упражнений в сочетании с закаливанием на психофизическое состояние детей младшего школьного возраста.

Задачи:

- 1) изучить литературные источники об особенностях психофизического развития детей младшего школьного возраста.
- 2) изучить и оценить психофизическое состояние детей младшего школьного возраста
- 3) разработать комплекс физических упражнений в сочетании с закаливанием для детей младшего школьного возраста.
- 4) исследовать его влияние на психофизическое состояние детей младшего школьного возраста.

Гипотеза: предполагаем, что физические упражнения в сочетании с закаливанием существенно улучшат общее психофизическое состояние детей младшего школьного возраста.

Научная новизна:

1. Показана возможность коррекции психофизического состояния и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста путем комплексного применения физических упражнений в сочетании с закаливанием.
2. Разработан комплекс физических упражнений в сочетании с закаливанием для детей младшего школьного возраста, который можно успешно применять для занятий.

Практическая значимость: Разработан и внедрен комплекс физических упражнений в сочетании с закаливанием для детей младшего школьного возраста, улучшающий их психофизическое состояние.

Теоретическая значимость: Научно обоснована эффективность влияния комплекса физических упражнений в сочетании с закаливанием. Это подтвердили результаты полученных тестов. Полученные данные могут служить базой для дальнейших теоретических разработок в теории и методике физической культуры.

Методы исследования:

1. Эмпирический (наблюдение)
2. Практический
3. Математическая статистика

Глава 1: Двигательная активность детей младшего школьного возраста.

В течение всей своей жизни главной функцией, формирующей организм и играющей важную роль в обеспечении его жизни на Земле, по мнению Головина О.В., является двигательная функция, потребность в которой выступает не просто свойством высокоорганизованной живой материи, а необходимым условием самой жизни. Так же как он считает, положительное влияние двигательной активности на организм человека можно наблюдать и при соответствии объема и интенсивности физических нагрузок его возможностям. Но в случае превышения физнагрузки на эти возможности, она станет своего рода патологическим стрессом и будет вызывать отрицательные изменения в организме взрослого человека, а у ребенка же перестанет быть фактором развития [31]. Огромное влияние имеет двигательная активность при развитии организма и его функций. Во время формирования потребности в движениях у ребенка очень важна взаимная связь его двигательной активности и функционального состояния основных физиологических систем, потому что уровень сформированности этой потребности может быть недостаточным чтобы поддерживать его здоровье и полноценно адаптировать организм ребенка к социальным условиям жизни. Поэтому необходимо создать такие психолого-педагогические условия для воспитания потребности у ребенка в двигательной активности, которые бы поддерживали биологически целесообразные адаптивные реакции организма. Естественная подвижность – вот один из важнейших показателей здоровья растущего организма.

Двигательная активность - это биологическая потребность, степень удовлетворения которой определяет характер развития организма [12]. К примеру, Фомин Н.А., считает, что наилучшим способом увеличения двигательной активности у ребенка является физическое воспитание, соответствующее его возрастным особенностям. Гимнастику и массаж важно

применять уже в грудном возрасте. Действие физических упражнений основано на стимуляции физиологических процессов в организме. Стимулирующее и тренирующее влияние физических упражнений осуществляется преимущественно через ЦНС. Не существует такого органа, функциональные возможности которого не изменялись бы под влиянием постоянных физических упражнений. Средства физической культуры оказывают благоприятное влияние на организм как здоровых, так и больных детей.

По словам Студеникина М.Я. (1996), на протяжении всей истории развития человечества главной функцией, формирующей организм и играющей важную роль в обеспечении его жизни на Земле, являлась двигательная функция. Потребность в ней выступает не просто свойством высокоорганизованной живой материи энергетических ресурсов организма, поэтому не может рассматриваться в отрыве от процесса восстановления этих функций после физической нагрузки. Одновременно с самоотстоятельной двигательной активностью человека, выделяют ещё и организованную (дозированную или нормированную) двигательную активность. Такая двигательная активность, особенно в младшем школьном возрасте, как фактор влияния среды, опосредована обучением и тренировкой (или многократным повторением изученного материала), которые должны осуществляться преподавателем в режиме дня при помощи различных средств, методов и форм организации физического воспитания детей [31].

Младший школьный возраст охватывает период жизни от 6 до 8 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма, их функций, закладывается основа для полного развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения простыми жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Базой всестороннего развития ребенка является физическое воспитание. Занятия физической культурой и свободная двигательная

активность, во время которой ребенок играет на прогулке, прыгает и т.д. улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, а так же укрепляют опорно-двигательный аппарат, способствуют улучшению обмена веществ. Они повышают защиту организма ребенка от вирусов, микробов, мобилизуя защитные силы. С помощью двигательной активности ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, самостоятельность и воля. Чем больше разнообразных движений выполняет ребенок, тем больше возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полнее осуществляется его развитие. Поэтому, если грамотное физическое воспитание в этом периоде развития будет запущено, то в будущем наверстать пробелы и устранить допущенные ошибки будет очень трудно [33].

1.1 Физиологические особенности детей младшего школьного возраста

Как считает Студеникин М.Я. (1996), в младшем школьном возрасте (6—8 лет), продолжается укрепление организма ребенка, развиваются и становятся крепче скелет и мускулатура, несмотря на то, что происходит этот процесс уже не так интенсивно. Этот возраст опасен возникновением травм из-за отсутствия опыта или же недостатка контроля. Поэтому необходимыми условиями для здорового развития ребенка являются выработка правильного режима, увеличение количества навыков самообслуживания и трудовое воспитание. Как известно, физическое развитие детей младшего школьного возраста существенно отличается от развития детей среднего и в особенности старшего школьного возраста. Рассмотрим анатомо-физиологические и психологические особенности детей 6-8 лет (детей, принадлежащих к группе младшего школьного возраста). Как показывают результаты исследований, существенной разницы в развитии между мальчиками и девочками данного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела

как у мальчиков, так и девочек сильно не отличаются. В младшем школьном возрасте продолжается формирование структуры тканей, так же продолжается их рост. Однако темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с дошкольным возрастом, но при этом вес тела продолжает увеличиваться. Согласно данным, приводимым Студеникиным М.Я. (1996), на 4-5см ежегодно увеличивается рост, а вес на 2- 2,5 кг. Окружность грудной клетки так же заметно увеличивается, меняя свою форму к лучшему, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху, соответственно, становится больше и жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у мальчиков 7-8 лет составляют около 1400 мл, у девочек 7-8 лет – около 1200 мл. У мальчиков 12 лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение ЖЕЛ равно, в среднем, около 160 мл у мальчиков и девочек данного возраста. Но необходимо помнить, что дыхательная функция остается все еще несовершенной: из-за слабости дыхательных мышц дыхание у детей младшего школьного возраста относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты, чем, например, 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей работает менее эффективно. На единицу объема вентилируемого воздуха организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка и затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности могут вызывать быстрое уменьшение насыщения крови кислородом, так называемую, гипоксемию.

Поэтому, обучая детей физическим упражнениям, необходимо следить за соблюдением баланса между дыханием и движениями тела. Из этого следует, что при проведении занятий с ребятами младшего школьного возраста главной задачей является обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. В тесной связи с дыхательной системой функционируют и органы кровообращения. Как известно, кровеносная система служит для поддержания уровня тканевого обмена веществ и газообмена. А именно, кровь переносит необходимые питательные вещества

и кислород ко всем клеткам нашего организма и забирает те продукты жизнедеятельности, которые нужно вывести из организма человека. С возрастом вес сердца увеличивается в соответствии с увеличением массы тела. Масса сердца у младшего школьника постепенно приближается к норме взрослого человека: 4 кг на 1 кг общего веса тела, но пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту, тогда, как у взрослого он составляет 70-72 удара в мин. В виду ускоренного кровообращения, органы тела обеспечиваются кровью почти в 2 раза больше, чем у взрослого. Большая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека. Сердце у ребенка младшего школьного возраста лучше справляется с работой, благодаря просвету артерий, который в этом возрасте относительно шире. Кровяное давление у детей как правило ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм, рт.ст., к 9-12 годам - 105/70 мм рт.ст. При максимальной физической нагрузке сердечные сокращения у ребят существенно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту.

После соревнований, где преобладает большое эмоциональное возбуждение, они учащаются еще больше - до 270 ударов в минуту. Легкая возбудимость сердца, в работе которого часто наблюдается аритмия под влиянием различных внешних факторов, является недостатком данного возраста. Систематические тренировки способствуют совершенствованию работы сердечно-сосудистой системы, расширяя функциональные возможности детей младшего школьного возраста. Существование организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. Следует отметить, что у ребят младшего школьного возраста способность работать в анаэробных условиях, т.е. без достаточного количества кислорода, так же относительно невелика. Занятия физкультурой и участие в спортивных соревнованиях потребуют от младших школьников гораздо больше сил и энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками или взрослыми. Поэтому, организовывая занятия с детьми

младшего школьного возраста нужно учитывать тот факт, что они тратят больше сил на работу и у них относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, так же нужно помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. Чтобы «пластические» процессы протекали успешно и полноценно, занятия физическими упражнениями должны быть систематическими и, как результат, гораздо лучшее развитие детей физически. Но влияние на обмен веществ будет положительное только при оптимальных нагрузках. Большие физические нагрузки и недостаточный отдых могут стать причиной замедленного обмена веществ, роста и развития ребенка. Поэтому спортивный вожатый должен тщательно планировать нагрузки и расписание занятий с младшими школьниками. Формирование таких органов движения, как костный скелет, мышцы, сухожилия и связочно-суставный аппарат, является основополагающим для роста детского организма. Мышцы в младшем школьном возрасте у детей будучи еще слабыми, в особенности мышцы спины, и не способными долго поддерживать тело в правильном положении, могут стать причиной нарушения осанки. Что касается мышц туловища, то они очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, в этом возрасте очень податливы внешним воздействиям.

Поэтому осанка у ребят неустойчива и подвержена нарушениям, у них легко возникает асимметричное положение тела. Из-за чего у младших школьников искривление позвоночника частое явление как результат длительных статических напряжений. Поэтому при выполнении физических упражнений нужно развивать мышцы одинаково как с правой, так и с левой стороны туловища и конечностей, а также уделять внимание воспитанию правильной осанки. Такое симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями создает так называемый "мышечный корсет" и помогает предотвратить болезненное боковое искривление позвоночника. Не секрет, что рациональные занятия спортом всегда

способствуют формированию полноценной осанки у детей. Если не принимать во внимание эти физиологические особенности и не заниматься с ребенком правильным физическим воспитанием, то не избежать нарушения в осанке, что в свою очередь негативно скажется на функции кровообращения, дыхания, а так же приведет к неправильному росту костей [22]. Увеличение объема мышц и мышечной силы свидетельствует об интенсивном развитии мышечной системы у детей данного возраста. Но для этого необходимо достаточное количество движений и мышечной работы. Как правило, анатомическое формирование структуры головного мозга завершается к восьми-деяти годам, но, в функциональном отношении он еще развивается.

В этом возрасте постепенно формируются основные типы "замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга", которые лежат в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.). Внимания у детей младшего школьного возраста носит произвольный характер. Как можно наблюдать, ребенок легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Не до конца развита способность концентрироваться на изучаемом явлении. Напряженное и сосредоточенное внимание на одном и том же объекте быстро приводит к утомлению. В этом возрасте дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность, что говорит о наглядно-образном характере памяти. Ребятам этого возраста с трудом удастся связать в своей памяти отдельные части изучаемого явления, нет представления общей структуры явления, его целостности и взаимосвязи частей. Запоминание, как правило, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. Поэтому младшие школьники воспроизводят заученное неточно, с большим количеством ошибок и удерживается в памяти оно недолго. Все вышеописанное имеет непосредственное отношение и к разучиванию

движений на занятиях физической культурой. Как показывают наблюдения, ребята этого возраста забывают многое, из того, что было ими изучено за 1-2 месяца. Во избежание этого, целесообразно систематически, в течение долгого времени повторять с детьми учебный материал. Мышление у детей младшего школьного возраста также носит наглядно-образный характер, который неотделим от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, находясь в тесной связи с деятельностью воображения. Понятия, характеризующиеся большой абстрактностью даются детям с трудом, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. Происходит это из-за нехватки знаний об общих закономерностях природы и общества. Поэтому, приемы словесного объяснения будут малоэффективны без наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей, это доказывает, что наглядный метод обучения является главным в этом возрасте. Показ движений должен происходить просто и доступно по своему содержанию, выделяя нужные части и основные элементы движений, и при этом закрепляя восприятие с помощью слова. Трудно переоценить значение подвижных игр в развитии функции мышления, так как они требуют проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение таких игр огромно. В процессе игровой деятельности можно развивать буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества. Однако получить положительные результаты можно лишь при правильном педагогическом руководстве играми.

Подвижные игры помогают младшим школьникам регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них свойственны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не умеют

скрывать свои эмоции, поддаваясь им стихийно. Эмоциональное состояние в этом возрасте не постоянно, может быстро меняться как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами.

В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока ставить отдаленные цели, для достижения которых требуются промежуточные действия. Как часто можно наблюдать у детей данного возраста отсутствует выдержка, способность настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. Из этого следует, что необходимо изначально уделять особо внимание воспитанию устойчивой целеустремленности, выдержки, инициативности, самостоятельности, решительности. Неустойчивы и черты характера младшего школьника. В особенности это касается нравственных черт личности ребенка. Это выражается в капризности, эгоистичности, грубости, недисциплинированности. Эти нежелательные черты характера проявляются из-за неправильного дошкольного воспитания.

Специфика физических упражнений дает возможности воспитывать и развивать у детей необходимые волевые качества. Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо правильно организовать и построить дополнительные занятия физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны учитывать степень физической подготовленности учеников. Нагрузка должна соответствовать их возрастным особенностям.

Занятия проводятся не более 1-2 раз в неделю с учетом того, что ребята 2 раза занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением, не забывать о формировании правильной осанки у детей и об обучении их правильному дыханию при выполнении физических упражнений. Большую часть на занятиях отдавать подвижным играм, как незаменимое воспитательное

средство развития морально-волевых и физических качеств ребят. В этом возрасте детские инфекционные болезни не редкость, но протекают они легче и реже вызывают осложнения. Происходит интенсивный рост лимфоидной ткани, завершается формирование придаточных пазух носа, что создает возможность появления у детей этого возраста ангин, тонзиллита, аденоидов, гайморита и других заболеваний, многие из которых являются осложнением ОРВИ или следствием резкого охлаждения[2]. Степаненкова Э.Я.(2006), полагает, что головной мозг имеет предел работоспособности, который находится в прямой зависимости от возраста. Чем меньше ребенок, тем быстрее он утомляется и это утомление снимается только сном. В этом заключается физиологическое значение сна, по мнению Степаненковой Э.Я., так как без него нарушаются деятельность всех органов и систем организма, поведение малыша. Не секрет, что рост и развитие ребенка, его отношение к окружающему миру (включая положительные качества, вредные привычки и другие черты личности) зависят от воспитания. Физическое развитие ребенка можно оценивать не только по массе тела, росту, окружности головы, груди, но и по телосложению, осанке, размеру стопы. Осанка — привычная поза, характеризующаяся способностью без особого напряжения держать прямо туловище и голову. Для лучшего определения осанки, необходимо поставить ребенка в профиль. Именно в таком положении хорошо заметны естественные (физиологические) изгибы позвоночника. Чрезмерная или недостаточная величина естественных изгибов (кривизны) позвоночника свидетельствует о неправильной осанке, что может стать причиной нарушения функции позвоночника и других неблагоприятных последствий.

Встречаются такие нарушения осанки как: сутуловатость, круглая спина, плоская спина, седлообразная спина. Боковые искривления позвоночника называются сколиозами. Они вызываются при неправильном положении или держании тела, которое уже вошло в привычку. Частой причиной сколиоза является мышечная слабость. Помочь устранить сколиоз могут занятия физическими упражнениями и подвижными играми, так как

они укрепляют мышцы, связочно-суставной аппарат. Поэтому следует пересмотреть свои взгляды родителям, которые не допускают к занятиям физической культурой своих физически ослабленных детей. Этим они только наносят вред их здоровью. Следует уделить внимание на то, как дети держат осанку дома — во время еды, проведения игр и занятий. Рассмотрим особенности развития грудной клетки у детей младшего школьного возраста.

Часто встречаются такие отклонения от правильной формы грудной клетки, как грудная клетка в виде конуса, цилиндрическая, бочкообразная, с выступающей грудиной (куриная грудь), плоская, впалая. В норме лопатки должны находиться на одной линии и не должны слишком отступать от спины. Отклонением от этого бывают неодинаковое положение нижних углов лопаток, или крыловидные лопатки. Часто ранние отклонения в правильном развитии грудной клетки вызываются рахитом, мышечной слабостью и общей задержкой развития и роста[33]. Что касается отклонения в развитии формы ног, то они могут быть следующими: О-образная форма, являющаяся одним из последствий рахита, и Х-образная, возникающая чаще всего в результате слабости связочно-суставного аппарата (встречается чаще у девочек) [33]. Форма стопы в норме представляет собой полусвод. Этот пружинящий «купол» удерживается благодаря натяжению связочного аппарата и напряжению мышц. Слабость мышечно-связочного аппарата или его перегрузка непосильной тяжестью, а также неправильная обувь, не соответствующая форме стопы, нарушают нормальную функцию стопы и могут привести к уплощению ее свода. Резко выраженное уплощение называется плоскостопием. При плоскостопии ухудшается нормальная функция стопы. Плоскостопие может стать причиной быстрой утомляемости и даже появления мышечных болей [31]. Рост детей на 7-м 8-м году жизни значительно увеличивается до 8—10 см. Это период вытягивания. Увеличение роста в младшем школьном возрасте является результатом функциональных изменений в эндокринной системе (в частности усиление функции гипофиза) [30]. Пропорции тела так же подвергаются изменениям.

Так, к 7-му году жизни длина ног увеличивается более чем втрое, рук — в $2\frac{1}{2}$ раза, а туловища — в 2 раза по сравнению с их длиной у новорожденного ребенка. В этом возрасте главным образом завершается формирование структуры костной ткани детского организма. Формируется свод стопы при условии выполнения соответствующих возрасту упражнений и ношения правильной обуви на каблуке. В младшем школьном возрасте наблюдается довольно большая подвижность связочного аппарата сустава, из-за эластичности мышц, связок и сухожилий. У детей младшего дошкольного возраста мышцы-разгибатели развиты недостаточно и довольно слабы, из-за чего ребенок часто принимает неправильные позы — опущенная голова, сведенные плечи, сутулая спина, запавшая грудь. Существенно развивается мускулатура, в особенности на ногах, мышцы становятся сильнее, работоспособность их увеличивается [33]. Как считает Солодков А.С.(2005), в младшем школьном возрасте происходят быстрое качественное развитие и совершенствование бронхо-легочного аппарата. Частота дыхания снижается до 26—22 в 1 минуту, глубже становится вдох и продолжительнее выдох. У детей этого возраста можно заметить существенные анатомические и функциональные изменения органов кровообращения: масса сердца увеличивается, и как результат возрастает сила сердечных сокращений и повышается выносливость сердца. Число сердечных сокращений колеблется от 85 до 95 в минуту. Артериальное давление с возрастом почти не меняется.

По мнению автора, младший школьный возраст характеризуется дальнейшим морфологическим и функциональным развитием центральной нервной системы. Образуются условные рефлексы на слово благодаря быстрому совершенствованию второй сигнальной системы. Как правило, условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепление происходит не сразу, и поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаемы.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому у детей отмечается неустойчивое внимание, ответные реакции эмоциональны и дети быстро утомляются. Так что, в

образовании определенных двигательных навыков и их закреплении необходимы четкая повторяемость и последовательность применения раздражителей. Головин О.В. (2009) считает решением проблемы сохранения и укрепления здоровья ребенка объективные знания взрослыми возрастных психофизиологических особенностей функционирования детского организма, его резервных возможностей, а также понимание основных закономерностей развития ребенка. По словам Козлова В.И. (1999), характерной физиологической особенностью в развитии сердечно-сосудистой системы (ССС) у детей этого возраста является образование магистральных коронарных артерий, а также продолжение развития проводящей системы и нервного аппарата сердца. Уже в 7 лет сердце ребенка приобретает основные морфофункциональные черты сердца взрослого человека, несмотря на то, что оно меньше в размерах. Автор полагает, что у детей до 8 лет происходит активное развитие системы дыхания: идет дифференцировка бронхиального дерева и увеличение количества альвеол.

Наряду с развитием основных функциональных систем, активные изменения у детей в этот период происходят в функциях центральной нервной системы (ЦНС) и высшей нервной деятельности (ВНД). Высшая нервная деятельность (ВНД) именно в возрасте 7-8 лет характеризуется дальнейшим развитием всех видов внутреннего торможения. Избыточные элементы часто присутствуют в движениях ребенка. Но визуально в общей структуре они малозаметны. Физические упражнения, которые способствуют развитию движений у детей, должны выполняться по плану. Для этого возраста характерны улучшение качества бега, ходьбы, прыжков, метания. Рассмотрим особенности в изменении ходьбы у детей младшего школьного возраста. На этом этапе почти у 100% детей наблюдаются более содружественные движения рук и ног, увеличивается длина шага и замедляется темп ходьбы, возрастает скорость ходьбы на расстояние, кроме этого, имеется правильная осанка у большинства наблюдаемых детей [20].

Более детально разберем бег. Для него характерен отрыв обеих ног от земли («полетность») уже к семи годам у более чем 70% младших школьников.

Координация движений рук и ног при беге развивается у детей быстрее, чем при ходьбе, так к 7-му году — более чем у 90%. На протяжении всего рассматриваемого этапа шаг при беге увеличивается, становится более равномерным, а движения ног менее частыми. Возраст 7—8 лет характерен возрастанием скорости бега [22]. Если говорить о прыжках, то длина прыжка резко увеличивается с возрастом. К седьмому году жизни дети выполняют прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах и на одной ноге, в длину так и с разбега, в высоту. Большинство уже пользуются взмахом рук при отталкивании. Более 70% детей приземляются правильно (на полусогнутые ноги) [31]. Рассмотрим и метание. Во время метания вдаль, лучше выдерживается направление броска, развивается навык метания в цель. В семь лет, тренируясь, ребенок уже хорошо владеет навыком метания. К 7 годам занимающиеся дети полностью овладевают навыком лазанья, а так же переменным шагом [33]. Рассматривая равновесие, можно определить, что ребятам 7—8 лет становится интересным выполнение разнообразных и сложных упражнений в равновесии, как на месте, так и в движении [33].

1.2 Психологические особенности детей младшего школьного возраста

Младшее школьное детство занимает важный отрезок жизни ребенка. В этот период времени стремительно расширяются условия жизни: рамки семьи доходят до пределов улицы, города, и даже страны. Для ребенка открывается мир отношений между людьми, различных видов деятельности и общественных функций людей. Ребенок очень хочет включиться в эту взрослую жизнь, активно в ней участвовать, что, конечно, ему ещё недоступно. Кроме этого, ребенок начинает стремиться к самостоятельности. На этом противоречии зарождается ролевая игра - самостоятельная

деятельность детей, позволяющая моделировать взрослую жизнь. Детство в школе – это период познания мира человеческих отношений. Модель сюжетно-ролевой игры с человеческими отношениями становится для него ведущей деятельностью. В игре у него складывается общение со своими сверстниками. Детство в школе – это период творчества. Ребенок творчески осваивает речь, появляется творческое воображение. У него своя, особая логика мышления, которая подчиняется динамике образных представлений [9]. Столяренко Л.Д. (2008), считает, что этот период – период первоначального становления личности. Возникает эмоциональное предвосхищение последствий своего поведения, самооценки, обогащается новыми чувствами и мотивами эмоционально-потребностная сфера - это далеко не полный перечень особенностей, которые характерны для личностного развития младшего школьника. Важнейшими открытиями в этом возрасте принято считать соподчинение мотивов. Возраст младшего школьника, как писал А.Н. Леонтьев, - это «период первоначального фактического склада личности». Становление основных личностных механизмов и образований начинается как раз в это время. Происходит развитие эмоциональной и мотивационной сферы, формируется самосознание. То, как ребенок относится к своему собственному здоровью является частью его самопознания. Как показали исследования к 7-8 годам интеллектуальное развитие ребенка, определяемое сформированностью его речи (т.е. то, как он владеет грамматическим строем языка, правильно согласует слова в предложениях и т.д.) с развитым лексиконом, хорошим контактом с окружающими, ожиданием поддержки и одобрения, уверенностью в нормальном развитии собственного «Я», а также отсутствие отрицательных эмоций позволяют получить реальную информацию о состоянии здоровья и его оценку из уст самого ребенка [21]. Как считает Кулагина И.Ю. (1999), для раннего возраста характерны всего лишь истоки самосознания ребенка. Благодаря активному интеллектуальному и личностному развитию самосознание образуется к началу школьного

возраста. Его обычно считают центральным «открытием» школьного детства. Как считает автор, самооценка образуется на основе первоначальной эмоциональной самооценки («я хороший») и рациональной оценки чужого поведения. Сначала у ребенка появляется умение оценивать действия других детей, а затем свои собственные действия, моральные качества и умения.

Моральные качества ребенок оценивает по своему поведению, которое согласуется с нормами, принятыми в семье и кругу сверстников или не вписывается в систему этих отношений. Как правило его самооценка совпадает с внешней оценкой, прежде всего - оценкой близких взрослых.

Если оценивать практические умения, то в 7 лет у большинства ребят самооценка умений становится уже более адекватной [1]. Высокая самооценка младшего школьника помогает ему познавать новые виды деятельности, а так же без сомнений включаться в школьные учебные занятия. Но в тоже время более дифференцированные представления о себе могут быть более верными [1]. М.И. Лисина (2005), смогла проследить влияние семейного воспитания на развитие самосознания школьников на этапе развития. В семьях, где родители уделяют ребенку достаточно много времени, растут дети с точным представлением о себе; положительно оцениваются их физические и умственные данные, но не считается уровень их развития выше, чем у большинства сверстников; прогнозируется хорошая успеваемость в школе. Таких детей поощряют, но не подарками; наказывают, в основном, ограничением общения со сверстниками. Но если в семье не занимаются с детьми, не уделяют им должного внимания, то там растут дети с заниженным представлением о себе, при этом требуют послушания; низкая оценка, частые упреки, наказания, даже при посторонних; родители не ожидают от детей успехов в школе и достижений в дальнейшей жизни. Детей с завышенными представлениями о себе в семьях считают более развитыми, чем их ровесников; часто поощряют, в том числе и подарками, хвалят при других детях и взрослых и редко наказывают. Родители уверены в том, что в школе их дети станут отличниками. Школьник видит себя глазами свих

родителей и родных. Бывает, что оценка и ожидание в семье не соответствует возрастным и индивидуальным особенностям ребенка, тогда его представление о себе окажется искаженным [9]. Соподчинение мотивов - самый важный личностный механизм, формирующийся в этом периоде. Это проявляется в самом начале школьного возраста и последовательно развивается. С помощью этих изменений в мотивационной сфере ребенка начинается становление его личности [29]. Происходят изменения силы и значимости в мотивах младшего школьника. В скором времени он научится подавлять свои непосредственные побуждения, к примеру не реагировать на привлекающий внимание предмет. Все это благодаря более сильным мотивам, выполняющим роль «ограничителей». Присутствие взрослого может сдерживать непосредственные побуждения ребенка. Ребенок сначала хочет, чтобы кто-то был рядом, осуществлял контроль над его поведением, а оставшись один, ведет себя свободнее [13]. На основе механизма соподчинения мотивов детям в младшем школьном возрасте легче управлять своими непосредственными желаниями. Но эта задача достаточно сложная на протяжении всего периода. Самые благоприятные условия для подчинения побуждений ребенка правилам поведения, как известно, создаются с помощью ролевой игры.

Как считает Кулагина И.Ю. (2006), в младшем школьном возрасте жизнь более разнообразна, чем в более раннем. Ребенку нужны новые отношения, новая деятельность, а так же появляются и новые мотивы. Эти мотивы связаны с формирующейся самооценкой, самолюбием, мотивы в достижении успеха, соревнования, соперничества; мотивы, связанные с усваивающимися в это время моральными нормами, и некоторые другие. Нужно уделить большое внимание развитию интереса ребенка к содержанию деятельности и мотивации движения. Это особенно важно для развития неигровых видов деятельности, их значение возрастет на следующем возрастном этапе. Автор так же считает, что школьное детство – это возраст, наиболее благоприятный для развития памяти. Сенситивный период

благоприятен для развития психических качеств. Для младшего школьного возраста это память. Память такого ребенка имеет ряд своеобразных особенностей, например, у младшего школьника память непроизвольна. Ребенок не имеет цель что-то запомнить или вспомнить и не владеет специальными способами запоминания. Разные события, действия, образы, которые для него интересны легко запечатлеваются, а так же непроизвольно запоминается устный материал, но он должен вызвать эмоциональный отклик. Младший школьник может легко учить стихи, особенно в которых есть звучность, ритмичность и смежные рифмы. Если ребенок сопереживает героям сказок, рассказов и фильмов, он может запоминать и их. Непроизвольное запоминание лучше всего повышается именно в младшем школьном возрасте. Чем больше смысла в материале, тем быстрее и качественнее происходит запоминание.

Наряду с механической памятью развивается смысловая память, поэтому нельзя считать, что у школьников, которые с высокой точностью повторяют чужой текст, преобладает механическая память. Сознательное запоминание чаще всего происходит эпизодами, потому что обычно оно включено в другой вид деятельности, игровой, а так же при выполнении поручений взрослых и во время занятий в школе. Только играя, ребенок может воспроизвести трудный материал. Основной путь своего развития произвольная память проходит только на следующих возрастных этапах [29]. Абрамова Г.С (2006), считает, что в младшем школьном возрасте память включается в процесс формирования личности. Первые детские переживания происходят как раз в первые годы в школе. Восприятие в младшем школьном возрасте утрачивает свой первоначально аффективный характер. Происходит дифференцирование перцептивных и эмоциональных процессов. Восприятие ребенка становится более осмысленным, целенаправленным, анализирующим. В нем выделяются произвольные действия - наблюдение, рассматривание, поиск. Значительное влияние на развитие восприятия оказывает в то время речь - то, что ребенок начинает активно использовать

названия качеств, признаков, состояний различных объектов и отношений между ними. Называя те или иные свойства предметов и явлений, он тем самым и выделяет для себя эти свойства; называя предметы, он отделяет их от других, определяя их состояния, связи или действия с ними, - видит и понимает реальные отношения между ними. Специально организованное восприятие способствует лучшему пониманию явлений. Вообще у школьников восприятие и мышление настолько тесно связаны, что говорят о наглядно-образном мышлении, наиболее характерном для этого возраста.

Основная линия развития мышления - переход от наглядно-действенного к наглядно-образному и в конце периода к словесному мышлению. Основным видом мышления, тем не менее, является наглядно-образное, что соответствует интеллекту. Мухина В.С. (2005), полагает, что младший школьник образно мыслит, он еще не приобрел взрослой логики рассуждений. Школьники младшего возраста могут правильно рассуждать и решать довольно сложные задачи. Верные ответы от них можно получить при определенных условиях. Прежде всего, ребенку нужно успеть запомнить саму задачу. Кроме того, условия задачи он должен представит себе, а для этого их понять. Поэтому важно так сформулировать задачу, чтобы она была понятна детям. По мнению автора, лучший способ добиться правильного решения - так организовать действия ребенка, чтобы он сделал соответствующие выводы на основе собственного опыта.

Исходя из этого, можно сказать, что ребенок может правильно рассуждать логически, когда он решает понятную и интересную для него задачу и при этом наблюдает доступные его пониманию факты. В начальной школе у детей начинает интенсивно развиваться речь, вследствие этого усваиваются и понятия. Несмотря на житейский уровень, содержание понятия все больше соответствует тому, что в него вкладывают взрослые. В этом возрасте ребенок начинает обобщать, устанавливать связи. Образование этого очень важно для дальнейшего развития интеллекта ребенка. Но, несмотря на это, дети часто производят неправильные обобщения, мало

учитывая особенности предметов и явлений. Они ориентируются на внешние признаки (маленький предмет - значит, легкий, большой - значит, тяжелый, если тяжелый, то в воде утонет, и т.д.). В возрасте младшего школьника завершается долгий и сложный процесс овладения речью. В 8 лет язык для ребенка – это средство общения и мышления, предмет сознательного изучения. По мнению психологов, в это время язык уже становится родным ребенку [25]. Преобразуется и звуковая сторона речи. Позже ребенок начинает и слышать и говорить правильно, потому что формируются тонкие и дифференцированные звуковые образы слов и отдельных звуков, ребенок уже не узнает слова, сказанные неправильно. Процесс фонематического развития подходит к концу в начальной школе. Значительно увеличивается словарный запас ребенка. Большую роль на данном этапе играют индивидуальные особенности детей, у одних словарный запас большой, у других маленький, это зависит во многом от времени, проведенном в общении со своими родителями, а так же от условий их жизни. Речевой грамматический строй так же развивается. Дети начинают усваивать морфологический порядок в словах (строение слова) и синтаксис (построение фразы) [21]. Ребенок усваивает грамматические формы языка, приобретает большой активный словарь, это позволяет ему к началу школьного возраста перейти к контекстной речи. Ее содержание раскрывается в самом контексте, и легко становится понятным, даже если ребенок не знает саму ситуацию. Он легко пересказывает прочитанное произведение, описывает то, что увидел на картине, передает свои впечатления о прочитанном или увиденном материале.

Но это еще не значит, что его ситуативная речь совсем исчезнет. Остается она, как правило, в общении с ребенком на бытовые темы, а так же, когда ребенок рассказывает о том, что вызывает у него яркие эмоции. Особенности ситуативной речи можно получить, послушав, как дети рассказывают друг другу о просмотренных мультфильмах или боевиках, то, как они пропускают некоторые слова, не доканчивают фразы, перескакивают

с одного действия на другое [1]. В этом возрасте ребенок уже владеет всеми формами устной речи, наравне со своими родителями. Он начинает говорить развернуто, используя монологи и рассказы. Диалогическая речь качественно развивается, когда ребенок общается со своими одноклассниками, используя указания, оценку, согласование игровых действий и т.п. Планирует свои действия ребенок с помощью эгоцентрической речи. В собственных монологах он отмечает затруднения, с которыми сталкивается, создает план последующих действий, рассуждает о способах выполнения задачи [9]. В этот период важно ставить перед ребенком новые задачи, вынуждая его использовать новые формы речи, а так же развернутые высказывания.

На данном этапе очень важно использовать полноценное общение со своими сверстниками, ведь это является главным фактором развития речи ребенка. Ведущим видом деятельности, конечно же, является игра. Ролевая или творческая игра появляется именно в младшем школьном возрасте. В этой деятельности дети примеряют на себя роли взрослых людей и в условиях игры воспроизводят отношения между ними. Исполняя определенную роль, ребенок находится в соответствующем образе папы, полицейского, врача, разбойника и исполняет образцы его действий. Важную роль играет образный план игры. Хотя жизнь в игре проходит на основе представления, она эмоционально насыщена и для ребенка становится настоящей реальной жизнью [13]. Изначально предмет и действия игры поглощают ребенка. Когда ребенок совместно с взрослым овладевает действиями, он начинает осознавать, что ведет себя как взрослый. На данном этапе можно вводить в игры правила [32].

Рассмотрим теперь потерю непосредственности и кризис семи лет. Возраст ребенка, который пошел в школу, как и все критические или переломные возрасты, описывается как «кризис семи лет». Воспитатели и педагоги давно отметили, что когда ребенок переходит из дошкольного в школьный возраст, то он становится труднее в воспитательном плане. Можно назвать это переходной ступенью – еще не школьник, но и уже не

дошкольник. Воспитатели заметили, что ребенок в этом периоде вдруг утрачивает наивность и непосредственность. В поведении и в отношениях с окружающими он становится не таким понятным, каким был до этого. Что за этим скрывается? Наивность и непосредственность говорят о том, что внешне ребенок соответствует своему внутреннему состоянию. Наивность может легко перейти в непосредственность, первое может читаться нами как обнаружение второго. Потеря непосредственности значит приход в наши поступки интеллектуальной составляющей, которая встает между переживанием и непосредственным поступком, а это прямая противоположность наивному и непосредственному действию, которое свойственно ребенку.

В этом возрасте образуется новая, так называемая, структура переживаний. Ребенок начинает понимать такие эмоции, как “я радуюсь”, “я расстроен”, “я злой”, “я добрый”, то есть он осмысливает собственные переживания. На фоне этого появляются новые особенности, которые характеризуют кризис семи лет. 1. Приобретают смысл переживания (ребенок сердится и понимает, что он злой), с помощью этого ребенок открывает новые отношения к себе, которые были невозможны до обобщения переживаний. 2. Впервые возникает аффективное обобщение, логика чувств. Многие дети на каждом шагу терпят неудачи: дети играют, «ребенок-неудачник» хочет присоединиться к ним, но ему отказывают, он идет дальше по улице и слышит смех над собой. Таким образом, он уже проигрывает на каждом шагу. В какой-то момент мы можем заметить его реакцию на собственную недостаточность, а через пару минут он полностью доволен собой. Множество отдельно взятых неудач не вызывают у ребенка чувства собственной малозначимости, он еще не обобщает того, что случалось с ним уже много раз. В младшем школьном возрасте возникает аффективное образование, характер которого относится к единичному переживанию (аффекту), как понятие относится к единичному восприятию или воспоминанию. К примеру, у ребенка дошкольного возраста нет

реальной самооценки, реального самолюбия. Именно кризис семи лет устанавливает уровень запросов к самим себе, к нашему успеху, к нашему положению. Поэтому кризис семи лет возникает на основе образования личного сознания. Симптомы кризиса семи лет: а) потеря непосредственности: между желанием и действием встает переживание того, какое значение это действие будет иметь для самого ребенка; б) манерничанье: ребенок постоянно что-то строит из себя, что-то скрывает; в) симптом "горькой конфеты": ребенок старается не показывать свое состояние, то, что ему плохо. На фоне этого ребенок замыкается, начинают возникать сложности в воспитании. В корне этого всего и находится обобщение переживаний. Образуется новая внутренняя жизнь, жизнь переживаний, которая прямо и непосредственно отличается от внешней жизни. При этом внутренняя жизнь небезразлична для внешней жизни, она оказывает влияние на нее. Образование внутренней жизни имеет большое значение, ведь теперь ориентация поведения будет осуществляться внутри этой внутренней жизни.

Кризис семи лет вынуждает перейти к новой социальной ситуации, требует нового содержания отношений. Ему нужно вступить в отношения с обществом как с совокупностью людей, которые осуществляют обязательную, общественно необходимую и общественно полезную деятельность. Решением является стремление учиться, идти в школу. Часто более высокое развитие ребенка в семилетнем возрасте, смешивают с проблемой готовности детей к обучению в школе. Педагоги говорят о том, что большинство детей в первые дни в школе приходят не готовыми к обучению.

1.3 Влияние закаливания на организм детей младшего школьного возраста

Закаливание – это комплекс оздоровительных действий, которые направлены на достижение устойчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Это может быть выполнено только с помощью постоянных тренировок и постоянного улучшения механизмов адаптации.

Во время закаливания тренируются нервные окончания, которые очень чувствительны к воздействиям температуры. Сосудистый аппарат кожи и подкожная клетчатка испытывают на себе естественные природные факторы – солнце, воздух и воду. Кроме этого для закаливания можно использовать окружающий нас воздух. В детских помещениях температура воздуха не должна превышать 20 градусов (это максимум для детей раннего возраста) и 18 (для дошкольников и школьников). Эффективно тренировать аппарат терморегуляции можно с помощью изменения температуры воздуха в помещениях в определенном диапазоне – от 16 до 23. Следует заметить, что температурный режим зависит от вида деятельности детей: при активных мышечных действиях (подвижные игры, физкультурные занятия) воздух должен быть прохладным, при спокойных действиях – более теплым. Важно с самого раннего возраста постепенно приучать ребенка спать при открытой форточке, завешенной марлей.

Подбирать одежду для детей следует по погоде. Осенью, зимой и весной одежда должна быть достаточно теплой, но при этом не слишком тяжелой, чтобы позволять двигаться без затруднений, а летом лучше одевать детей в одежду из хлопчатобумажных или льняных тканей.

Метод закаливания воздухом очень удобен и прост. Даже само пребывание ребенка на открытом воздухе положительно влияет на иммунитет ребенка, имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Воздушные ванны, потоки воздуха повышают тонус нервной системы,

возрастает работоспособность, улучшается работа сердечно – сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, а так же эндокринных желез.

Ежедневные прогулки детей в младшем школьном возрасте должны продолжаться в совокупности не менее 4 часов.

Уже давно известно, что ходьба босиком – отличное закаливающее средство. Как известно, на поверхности стопы расположено множество температурных рецепторов, связанных непосредственно со слизистой оболочкой дыхательных путей, а так же практически со всеми внутренними органами.

Родителям следует поощрять ходьбу детей босиком. Но используя такое закаливание, важно соблюдать определенную последовательность. Начинать можно с ходьбы в носках, затем перейти на ходьбу босиком по коврику или одеялу в течение нескольких минут. Постепенно это время можно увеличить, ребенок будет бегать босиком и по полу, летом – по траве на лесной поляне или по песку у реки. Зачастую родители запрещают детям ходить босиком, опасаясь грибковых заболеваний. Не следует этого бояться, так как грибки могут проникать только во влажную и нежную кожу. Самое простое профилактическое средство – после прогулок босиком вымыть ноги с мылом.

Повысить эффективность закаливания можно с помощью специальных температурных воздействий и процедур.

Главные принципы их правильного применения должны знать все родители: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей ребенка, его физиологических и эмоциональных реакций на процедуру; состояние здоровья (процедуры проводятся, когда ребенок здоров); комплексное использование природных факторов и климатогеографических условий.

К сожалению, часто под закаливанием понимают адаптацию организма к холодовому воздействию, а это снижает ее эффективность.

Солнечные ванны, которые обладают многосторонним действием на организм, являются отличным закаливающим и общеукрепляющим средством. Основным оздоравливающим средством солнца является бактерицидность (многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают). Кроме этого, повышается сопротивляемость организма к простудным и другим болезнетворным факторам. Тем не менее, важно знать, что воздействие солнечной радиации будет полезным только в умеренном количестве. Несмотря на то, что у детей и подростков чувствительность к ней ниже, чем у взрослых, при длительном воздействии солнечных лучей, особенно без движения (как это присуще многим семьям, загорающим летом целыми днями на берегу моря), возможны ожоги и даже тепловые и солнечные удары.

Солнечные ванны во время движения, выполнения физических упражнений, игр являются еще более полезными. Необходимо надеть на голову ребенка легкую шапочку или кепку. Чаще всего солнечное закаливание происходит летом. Между тем закаливание зимой так же оказывает благотворное оздоровительное влияние. Солнечная радиация в горной местности особенно эффективна.

Сильнейшим закаливающим средством является вода, теплопроводность которой в 28 раз выше, чем у воздуха. Закаливание водой так же известно еще с древнейших времен. Все традиционные методы водного закаливания можно разделить на общие и местные. В первую группу отнесем обтирания, обливания, души, купания; во вторую – умывание, мытье рук и ног, игры с водой. Простыми, но эффективными способами для закаливания детей будет обмывание стоп и голеней при постепенном снижении температуры воды (до 0,5 –1 мин), а также полоскание горла – сначала теплой, затем прохладной водой.

Закаливание водой детей – это отличное средство для укрепления их здоровья. Дети любят играть с водой, во время таких занятий улучшается настроение, вызываются радостные эмоции. Как правило, водные процедуры

начинают в теплое время года. Умывать детей прохладной водой. В первую очередь, мыть руки до локтей, переходя к шее, лицу.

Одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног: сначала холодной водой – 24–25 градусов, затем теплой – 36 и вновь холодной. Сильнейшим оздоравливающим и закаливающим средством является купание в водоеме.

Глава 2. Исследование эффективности физических упражнений в сочетании с закаливанием на психофизическое состояние детей младшего школьного возраста.

2.1 Организация исследования

В соответствии с целью и задачами настоящего исследования нами было проведено комплексное изучение динамики основных показателей физического развития детей младшего школьного возраста.

Опытно-экспериментальная работа проводилась с октября 2014 по апрель 2015 года на базе МОУ «СОШ №1» г.Оханска.

Исследование проводилось в несколько этапов:

1. Подготовительный этап – (сентябрь - октябрь 2014 года) - изучение, теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме; изучение организационно-педагогических условий проведения эксперимента; подбор показателей и критериев комплексной оценки физического развития детей младшего школьного возраста; разработка комплекса физических упражнений в сочетании с закаливанием (Приложение 1), прогнозирование результатов и корректировка содержания.
2. Этап формирующего эксперимента – (ноябрь 2014 - март 2015 года) - проведение опытно-экспериментальной работы; изучение функциональных возможностей ведущих систем организма детей под влиянием комплекса физических упражнений в сочетании с закаливанием.
3. Этап теоретического обобщения - апрель 2015 - анализ результатов исследования, их обобщение и оформление.

Исследование проводилось в условиях естественного эксперимента. Всего с 2014 по 2015 год обследовано 30 детей. Из них систематическому обследованию и динамическому наблюдению, которое проводилось 2

раза в течение учебного года (осенью-весной) были подвергнуты 15 мальчиков и 15 девочек.

Эта часть работы выполнялась совместно с преподавателями физической культуры и медработниками школьного образовательного учреждения базе МОУ «СОШ №1» г.Оханска. В обследовании принимали участие дети преимущественно первой группы здоровья, в контрольной группе - 8 мальчиков и 7 девочек. Из них по состоянию здоровья (по данным медицинских карт) 10 детей относились к первой медицинской группе (здоровые дети, не имеющие хронических заболеваний) и 5 детей ко второй медицинской группе (часто болеющие дети, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья). Одна из возрастно-половых групп имела статус контрольной, где двигательный режим осуществлялся по типовой программе:

- физкультурные занятия: 3 раза в неделю по 40 минут;
- прогулки с объемом двигательной активности до 15-20% .

При этом суммарный дневной объем времени нормированной двигательной активности у детей составлял в среднем от 1 часа 10 минут до 1 часа 30 минут.

Вторая возрастно-половая группа находилась тоже в МОУ «СОШ №1» имела статус экспериментальной, в этой группе было 7 мальчиков и 8 девочек, из них по состоянию здоровья (в соответствии с данными медицинских карт) к первой медицинской группе относились 9 детей и 6 – ко второй медицинской группе. Где реализовывалась экспериментальная программа, предполагающая выполнение комплекса физических упражнений в сочетании с закаливанием.

В течение исследуемого периода суммарный дневной объем нормированной двигательной активности постепенно увеличивался: с 12- 16% (в сравнении с объемом двигательной активности контрольной группы) до 32-34% общего 12-часового бюджета времени. Особое внимание при организации двигательного режима детей уделялось

регулированию пульсовой стоимости физической нагрузки, измеряемой частотой сердечных сокращений (ЧСС). Преподавателям при планировании двигательного режима предлагалось следовать рекомендациям (Головин О.В., 2009) по использованию физиологически оптимальной стоимости физической нагрузки для детей данной возрастной группы.

2.2 Методы исследования физического развития детей младшего школьного возраста

В работе использовались современные комплексные методы исследования:

- анализ литературных источников;
- врачебно-физиологические и педагогические наблюдения в процессе двигательной активности детей;
- педагогический эксперимент;
- функциональное тестирование с использованием как стандартных, так и модифицированных тестов;
- нормированный по объему и интенсивности двигательный режим с представлением в динамике данных экспериментальных и контрольных групп;
- методы математической статистики.

В ходе исследования было изучено 37 литературных источников, 10- из них характеризовали физиологические особенности развития детского организма; 10 - психологические особенности развития младших школьников и 17 - особенности методики развития основных психофизических качеств детей младшего школьного возраста.

Наблюдение заключалось в посещении физкультурных занятий детей: как дети справляются с заданиями, какая эмоциональность, как развивается утомление по объективным (внешним) признакам (степень потоотделения, выражение лица, характер дыхания).

Суть педагогического эксперимента заключалась в следующем: дети контрольной группы продолжали заниматься по программе физического воспитания школьников. У детей экспериментальной группы в процессе физкультурных занятий был увеличен объем физической нагрузки путем выполнения комплекса физических упражнений в сочетании с закаливанием. Кроме того, при условии хорошей погоды физкультурные занятия проводились на открытом воздухе. Для изучения состояния физического развития детей исследуемого возраста, наряду с общепринятой в литературе методикой оценки темпов прироста (Усаков В.И.,1999), была использована методика комплексной оценки физического развития детей. Данная методика, на наш взгляд, дает возможность комплексной характеристики физического развития ребенка. Наряду с общепринятыми методиками оценки антропометрических показателей, она содержит такие современные и модифицированные медико-биологические методы исследования как пульсовая сумма, физическая работоспособность и весоростовой индекс (Ендропов О.В.,1998). При этом следует отметить, что все 4 тестовых задания являются интегральными показателями, определяя уровень антропометрии, физиометрии и функционального состояния организма ребёнка: (весоростовой индекс, пульсовая сумма, жизненный индекс, и физическая работоспособность). Все тестовые задания выполняются детьми в естественной игровой форме, не вызывая боли, настороженности или боязни.

Для того чтобы оценить уровень психического развития младших школьников, мы взяли методику оценки уровня психического развития школьников по Мясоеду П.А. Так как существует 5 уровней

психического развития при двигательной активности смешанного характера у детей должны определенным образом развиваться такие психические качества как игра, общение, речь, эмоции и др.

Весоростовой индекс (ВРИ) - для определения данного показателя необходимо предварительно иметь данные массы тела детей (в кг) и их длины (в м), затем высчитывается по формуле:

$$\text{ВРИ} = \frac{M \text{ (г)}}{P \text{ (см)}}$$

Жизненный индекс – характеризует функциональные возможности дыхательной системы школьника. Для оценки функциональных возможностей дыхательной системы использовался сухой спирометр. С его помощью определялся жизненный индекс (ЖИ) как частное жизненной емкости легких (ЖЕЛ в мл) и массы тела (кг), а затем высчитывается по формуле:

$$\text{ЖИ} = \frac{\text{ЖЕЛ (мл)}}{\text{Вес (кг)}}$$

Пульсовая сумма (ПС) - физиологическая ценность данной нагрузки детей младшего школьного возраста определяется пульсовой стоимостью этой работы. Особое место в функциональной диагностике ССС отводилось оценке «пульсовой суммы» (ПС) и «физической работоспособности» (ФР) при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 140-150 ударов в минуту, которые определялись с помощью маршевого теста (Ендропов О.В., 1998).

Используемая методика «маршевого теста» не требовала сложного оборудования. Данная методика, на наш взгляд, более объективна,

поскольку дает ребенку возможность выполнять тестовое задание в своем произвольном ритме и вне зависимости от воли педагога. Детям предлагалось двукратное восхождение (в максимально быстром для них шаговом темпе) на 2 лестничных марша в условиях образовательного учреждения. При спуске между 1 и 2 восхождением они должны наступать на каждую ступеньку, не перешагивая через нее. Предварительно у каждого ребенка считался пульс за 1 минуту.

Секундомером фиксировалось время первого восхождения, спуска и второго восхождения. Окончанием функциональной пробы считалась постановка обеих ног ребенка на площадку второго этажа. Сразу же после окончания теста у него определялась ЧСС. Пульсовая стоимость (ПС) определялась произведением, зарегистрированной по окончании функциональной пробы ЧСС (количество ударов за минуту) на время (минуты), затраченное ребенком на выполнение теста. Норма длительности пробы находилась в пределах: не менее 40 секунд и не более 2 минут.

$$ПС = ЧСС(уд/мин) \times \text{время (мин)}.$$

Физическая работоспособность (ФР150) - при определении физической работоспособности дополнительно к значениям ПС оценивается ещё и мощность внешней работы. Для определения внешнего показателя необходимо иметь данные массы тела ребёнка, высоту лестничного марша, время выполняемой работы и высчитывается по формуле:

$$W = Ph/t \times 1.3$$

Где, W мощность нагрузки; P - масса тела ребенка; h - высота марша (количество ступенек одного марша x высоту одной ступеньки в см. x 2 марша 2 восхождения); t - время выполнения нагрузки; 1,3- коэффициент, обусловленный работой спуска.

Затем, по модифицированной для детей младшего школьного возраста формуле по В.Л.Карпмана (1994) определяем ФР150 конкретного ребенка на 1кг массы его тела:

$$\Phi P150 = W \times 150 - F1/F2 - F1 \times P$$

где, W- мощность нагрузки; F1 -ЧСС перед нагрузкой; F 2 - ЧСС в конце нагрузки. P- масса тела ребенка. Статическая обработка материалов исследования осуществлялось нами по - критерию Стьюдента и методике В.И. Усакова (1999). - средние арифметические величины «М» для каждой группы в отдельности определялись по формуле:

$$M = \sum M_i / n$$

где Где, M_i - значение отдельного измерения; $\sum$ - знак суммы результатов; n- общее число измерений; стандартное отклонение (σ) вычислялись по формуле:

$$\sigma = (M_i \max - M_i \min) / K$$

где, $M_i \max$ - наибольший показатель; $M_i \min$ - наименьший показатель; K - табличный коэффициент; σ - стандартное отклонение. - стандартная ошибка среднеарифметического значения (m) вычислялась по формуле: $m = \sigma / \sqrt{n-1}$ Где, σ - стандартное отклонение; - среднюю ошибку разности мы вычисляли по формуле:

$$t = M_{\text{э}} - M_{\text{к}} / \sqrt{m_{\text{экв}} + m_{\text{к кв}}}$$

где, $M_{\text{э}}$ и $M_{\text{к}}$ - средняя арифметическая величина обеих групп; $m_{\text{э}}$ и $m_{\text{к}}$ - стандартная ошибка среднего арифметического значения обеих групп; t - средняя ошибка разности.

5. По специальной таблице определить достоверность различий. Для этого полученное значение (t) сравнивается с граничным при 5% уровне значимости ($t_{0,05}$) при числе степени свободы:

$$f = n_{\text{э}} + n_{\text{к}} - 2$$

Где, $n_{\text{э}}$ и $n_{\text{к}}$ - общее число индивидуальных результатов в обеих группах;
 f - число степеней свободы.

Процент качества по В.И.Усакову (1999):

$$N = 100(V_2 - V_1) / 1/2(V_1 + V_2)$$

где, N - процент прироста качества; V_1 - исходный показатель; V_2 - итоговый показатель.

2.3 Методы исследования психического развития детей младшего школьного возраста

Для того, чтобы определить состояние психического развития детей младшего школьного возраста, мы взяли методику оценки уровней психического развития младших школьников по Мясоеду П.А.(1996).

По этой методике существует 5 уровней психического развития (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий). При двигательной активности смешанного характера развиваются такие психические качества как игра, общение, речь, эмоции, память и др.

Так как мы рассматриваем развитие психических качеств с помощью двигательной активности смешанного характера, то соответственно берем такие психические качества как игра, эмоции, речь, общение.

Глава 3 Анализ результатов исследования комплексного влияния физических упражнений в сочетании с закаливанием на психофизическое состояние детей младшего школьного возраста.

3.1 Оценка динамики физического развития детей младшего школьного возраста

Исследование проводилось в 3 этапа:

1 этап подготовительный, который проходил в сентябре-октябре 2014 года и включал в себя изучение, теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по данной проблеме, изучение организационно-педагогических условий проведения эксперимента, подбор показателей и критериев комплексной оценки физического и психического развития детей 7-8 лет, разработку формирующего эксперимента, прогнозирование результатов и корректировку содержания самой работы. На этом этапе мы изучали и анализировали различные литературные источники.

2 этап формирующего эксперимента проходил с ноября 2014- по март 2015 года и включал в себя проведение опытно-экспериментальной работы, изучение функциональных (физиологических, психологических) возможностей систем организма детей под влиянием нормированной двигательной активности.

Для проведения эксперимента мы обследовали физиологические особенности детей 7-8 лет преимущественно первой группы здоровья , 15 мальчиков и 15 девочек. Разделили их на две группы: одна группа стала контрольной, а другая экспериментальной. В контрольной группе -8 мальчиков и 7 девочек, а в экспериментальной -7 мальчиков и 8 девочек. Для проведения эксперимента 2 раза в течение учебного года проводилось систематическое обследование и динамическое наблюдение детей контрольной и экспериментальной групп. Методы морфофункционального развития. Мы взяли 8 показателей , 4- для оценки физического развития

детей (ВРИ, ЖИ, ПС, ФР), а 4 – для оценки психического развития детей (методику оценки уровня психического развития дошкольников по Мясоеду П.А.1996). В результате выполнения комплекса физических упражнений в сочетании с закаливанием у девочек и мальчиков экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой произошли значительные изменения.

Динамика интегральных показателей как весоростовой индекс (ВРИ), жизненный индекс (ЖИ), пульсовая сумма (ПС) и физическая работоспособность (ФР150) изучалась по бальной системе методики комплексной оценки физического развития и двигательной подготовленности младших школьников. В таблице 1 представлена динамика этих интегральных показателей в группе мальчиков.

Таб 1: Динамика интегральных показателей физического развития мальчиков контрольной и экспериментальной групп в баллах ($M \pm m$)

Показатели	Контрольная группа (n = 8)		Экспериментальная группа (n = 7)	
	исходный	итоговый	исходный	итоговый
ВРИ	4,49± 0,25	4,7 ±0,2	4,71± 0,2	4,9± 0,1
ЖИ	2,26±0,24	2,64± 0,15	3,15± 0,11	4,41± 0,12
ПС	3,2± 0,2	3,45± 0,15	3,52± 0,1	4,56± 0,08
ФР	2,0± 0,24	2,53± 0,14	3,66± 0,1	4,94± 0,05

ВРИ - весоростовой индекс; ЖИ - жизненный индекс; ПС - пульсовая сумма; ФР - физическая работоспособность. Данные таблицы показывают, что исходный интегральный показатель весоростового индекса (ВРИ) в экспериментальной группе составляет $4,71 \pm 0,2$ балла, что оказалось на 0,2 балла выше исходного показателя контрольной группы. За время исследования данный интегральный показатель в данной экспериментальной группе увеличился на 0,2 балла и составил $4,9 \pm 0,1$.

Аналогичная тенденция наблюдалась в контрольной группе, где этот показатель так же увеличился на 0,2 балла и в итоге составил $4,7 \pm 0,2$ балла. Динамика темпов прироста в процентном соотношении в контрольной и экспериментальной группе составила 4%. Жизненный индекс (ЖИ) в экспериментальной группе в исходном состоянии составлял $3,15 \pm 0,11$, что оказалось на 0,9 больше выше исходного показателя контрольной группы. За период исследования, данный интегральный показатель экспериментальной группы возрос на 1,26 балла и составил $4,41 \pm 0,12$ балла, что составило прирост на 0,9 балла относительно итоговых показателей в контрольной (Таблица 1).

В процентном соотношении этот показатель составил 18%. Исходные данные пульсовой суммы (ПС) экспериментальной группы, представленные в таблице 1 составили $3,25 \pm 0,1$ балла, что оказалось на 0,3 балла выше исходных данных контрольной группы. За время исследования итоговые данные экспериментальной группы увеличились на $1,04 \pm 0,02$ балла, что оказалось выше итоговых показателей контрольной группы на 0,8 балла, то есть составило прирост 16%. Интегральный показатель физической работоспособности (ФР150) экспериментальной группы в исходном состоянии составил $3,66 \pm 0,1$ балла, это на 1,7 балла выше показателя контрольной группы на исходном уровне. На протяжении всего исследования данные экспериментальной группы изменились на $1,28 \pm 0,05$ балла, что оказалось на 0,75 балла выше, чем в контрольной (Таблица 1). В процентном отношении этот показатель прироста составил 15%.

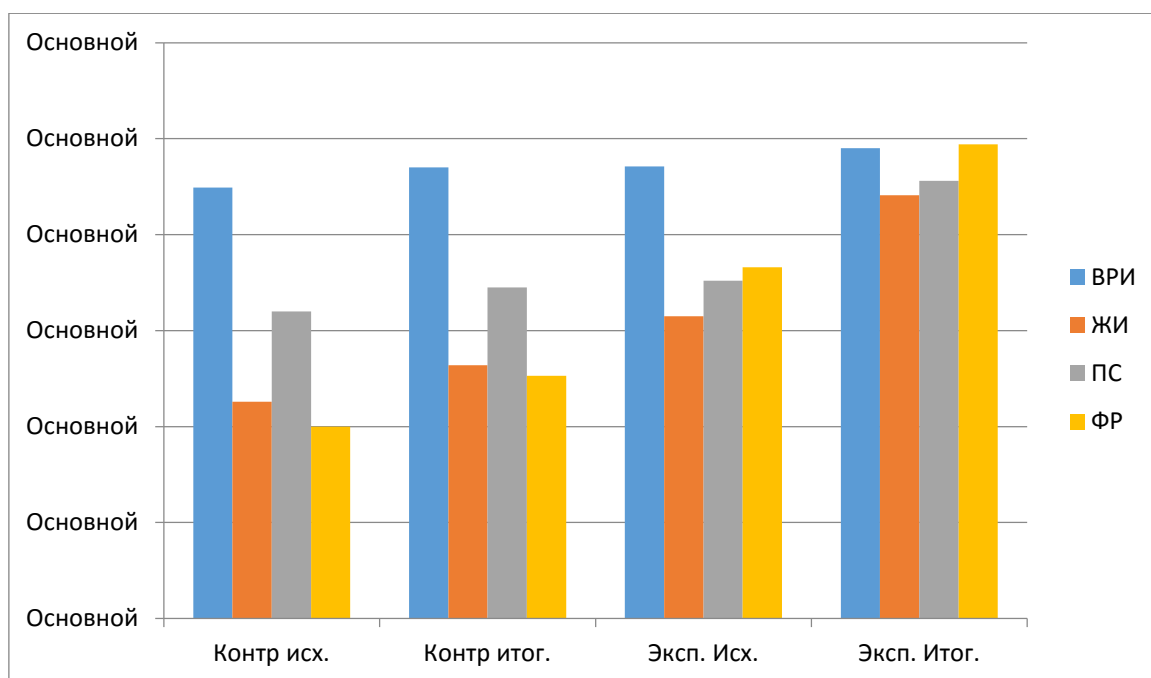
Динамика относительного прироста интегральных показателей физического развития мальчиков контрольной и экспериментальной группы в процентном соотношении представлена на рисунке 1. Аналогичные исследования по тем же интегральным показателям были проведены и в группе девочек (таблица 2)

Таб 2: Динамика интегральных показателей физического развития девочек контрольной и экспериментальной групп в баллах ($M \pm m$)

Показатели	Контрольная группа (n = 8)		Экспериментальная группа (n = 7)	
	исходный	итоговый	исходный	итоговый
ВРИ	4,33 $\pm$ 0,2	4,52 $\pm$ 0,15	4,6 $\pm$ 0,1	4,95 $\pm$ 0,05
ЖИ	2,19 $\pm$ 0,2	2,71 $\pm$ 0,26	3,03 $\pm$ 0,16	4,21 $\pm$ 0,01
ПС	2,96 $\pm$ 0,11	3,36 $\pm$ 0,2	3,3 $\pm$ 0,16	4,48 $\pm$ 0,1
ФР	2,25 $\pm$ 0,26	2,82 $\pm$ 0,2	3,2 $\pm$ 0,09	4,92 $\pm$ 0,07

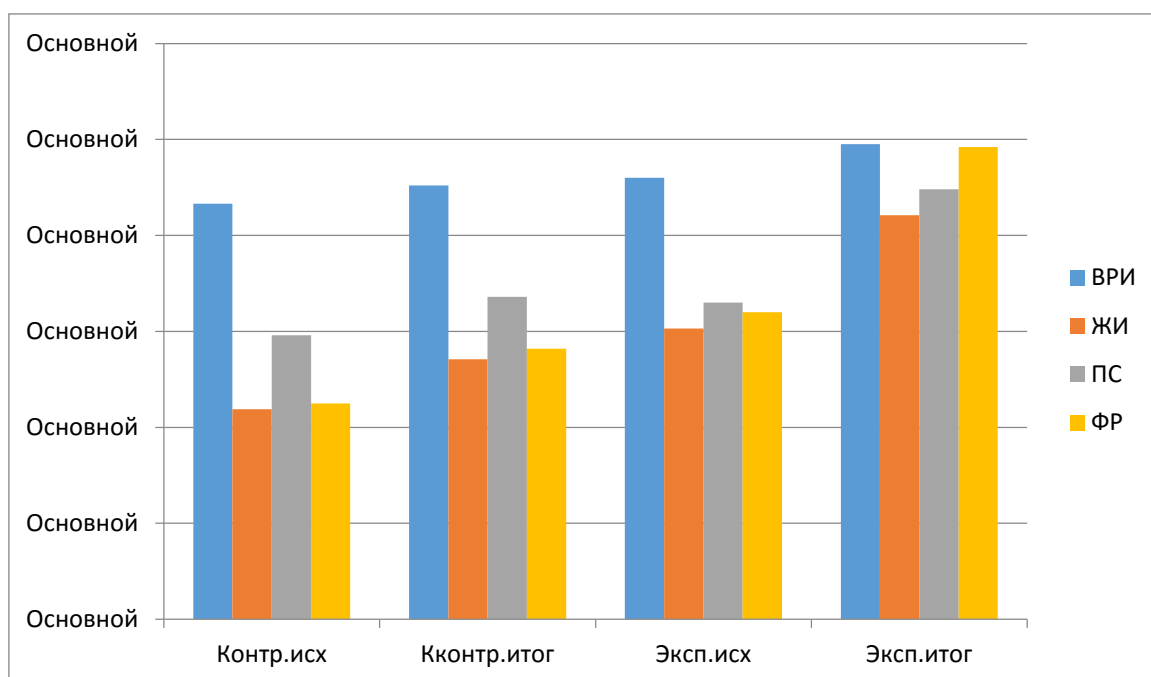
ВРИ - весоростовой индекс; ЖИ - жизненный индекс; ПС - пульсовая сумма; ФР - физическая работоспособность. Динамика относительного прироста интегральных показателей физического развития девочек контрольной и экспериментальной группы в процентном соотношении представлена на рисунке 2.

Рисунок 1: Динамика относительного прироста интегральных показателей физического развития мальчиков контрольной и экспериментальной групп в %:



ВРИ - весоростовой индекс; ЖИ - жизненный индекс; ПС - пульсовая сумма; ФР - физическая работоспособность.

Рисунок 2. Динамика относительного прироста интегральных показателей физического развития девочек контрольной и экспериментальной групп в %:



ВРИ - весоростовой индекс; ЖИ - жизненный индекс; ПС - пульсовая сумма; ФР - физическая работоспособность.

3.2 Оценка динамики психического развития детей младшего школьного возраста

В ноябре 2014 мы провели оценку психического развития у детей младшего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп, с помощью методики оценки уровня психического развития дошкольников по Мясоеду П.А.(1996). Так как у нас физические упражнения, то с помощью неё мы сможем проследить развитие таких психических качеств как игра, общение, речь, эмоции. Существует 5 уровней оценки психического развития по Мясоеду П.А.(1996) - низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. Результаты (осень-ноябрь 2012) были такие:

У обеих групп контрольной и экспериментальной развитие психических качеств на среднем уровне в среднем контрольной группе 56%, а в экспериментальной группе 57% т.к. в игре дети берут на себя определенную роль, которая отличается разнообразными игровыми действиями; в общении - стараются подражать авторитетному сверстнику, его словам и действиям; речь выходит за пределы конкретной игровой ситуации, описывают отсутствующие объекты; эмоции - обнаруживают сопереживание к сверстникам группы в данной ситуации. В ходе исследования за этот период дети контрольной группы занимались по традиционной программе физического воспитания, где объем двигательной активности составлял 16-20%, а дети экспериментальной группы выполняли дополнительно комплекс физических упражнений в сочетании с закаливанием, где объем двигательной активности составлял 32-34%. В марте 2015 мы провели повторную оценку психического развития детей младшего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп. Результаты (весна-март 2015) стали такие:

У контрольной группы развитие психических качеств перешли на другой уровень - выше среднего, в среднем 78%. Так как в игре принимаемая роль отражала не только действия взрослых, но и отношения между ними; в общении - стремились к сопереживанию и взаимопониманию с отдельными детьми в группе; речь становится средством планирования и выполнения игровых и практических действий; эмоции - проявляют симпатию - апатию к сверстникам группы в данной игровой ситуации.

У экспериментальной группы развитие психических качеств тоже перешло на другой высокий уровень, в среднем 85%. Так как в игре, являясь организатором игры, дети следят за соблюдением правил и выступают инициаторами наказаний и нарушений; в общении - обнаруживают и сопереживание и взаимопонимание, общаясь со всеми детьми группы; речь - владеют развернутой речью, передающей и отвлеченную от данной игровой ситуации информацию; эмоции - эмоционально оценивают ситуацию, непосредственно их не касающуюся.

Таб 3: Динамика интегральных показателей психического развития контрольной и экспериментальной групп в баллах ($M \pm m$)

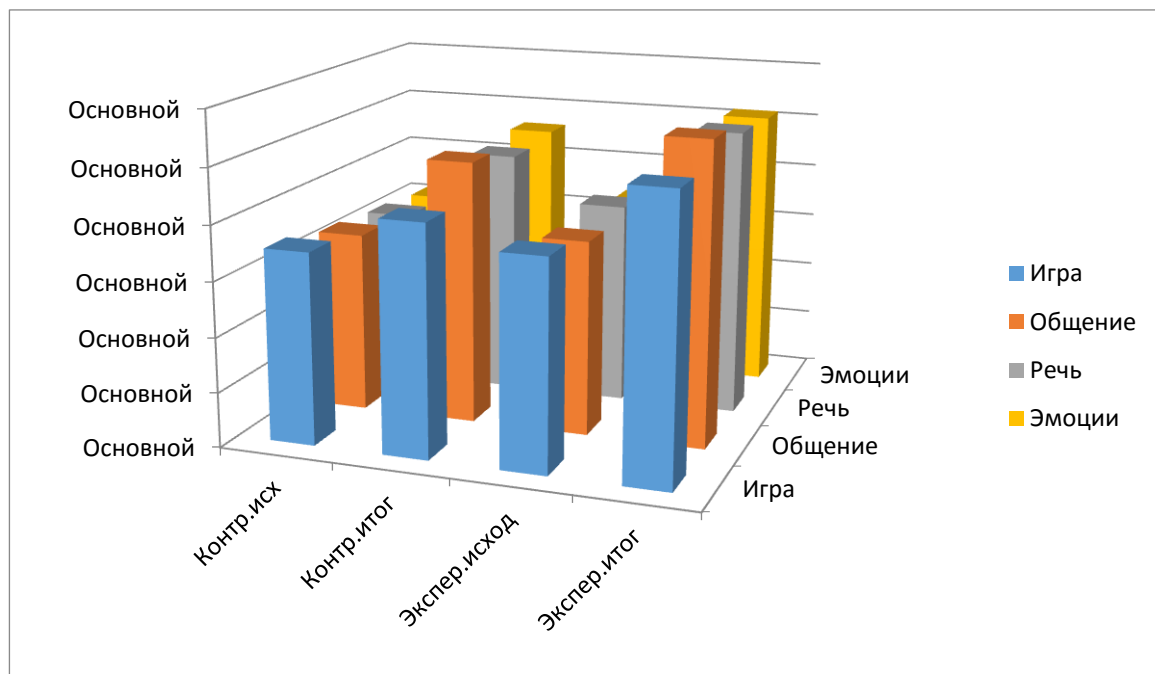
Показатели	Контрольная группа (n = 8)		Экспериментальная группа (n = 7)	
	исходный	итоговый	исходный	итоговый
Игра	3,5±0,4	4,2± 0,6	3,81± 0,46	5,1± 0,4
Общение	3,3± 0,2	4,8± 0,6	3,55± 0,26	5,5± 0,4
Речь	3,2± 0,3	4,5± 0,3	3,7± 0,11	5,22± 0,28
Эмоции	3,1±0,4	4,6± 0,2	3,35± 0,46	5,13± 0,37

Данные таблицы показывают, что исходный показатель игра в экспериментальной группе составляет 3,81± 0,46 балла, что оказалось на 0,3 балла выше исходного показателя контрольной группы. За время исследования данный показатель в данной экспериментальной группе

увеличилось на 1,3 балла, и составил $5,1 \pm 0,4$. В контрольной группе этот показатель увеличился на 0,7 балла и в итоге составил $4,2 \pm 0,6$ балла. Динамика темпов прироста в процентном соотношении в контрольной группе - 18%, в экспериментальной группе - 29%. Общение в экспериментальной группе в исходном состоянии $3,55 \pm 0,26$, что оказалось на 0,2 выше исходного показателя контрольной группы. За период исследования данный показатель экспериментальной группы возрос на 2 балла и составил $5,5 \pm 0,4$ балла, что составило прирост 0,5 балла относительно итоговых показателей контрольной группы в таблице 3. В процентном соотношении составило 10%. Исходные данные речи экспериментальной группы представлены в таблице 3, составили $3,7 \pm 0,1$ балла, что оказалось на 0,5 балла выше исходных показателей контрольной группы.

За время исследования итоговые данные экспериментальной группы увеличились на 1,5 балла, что оказалось выше итоговых показателей контрольной группы на 0,2 балла, т.е. составило прирост 4%. Показатель эмоции экспериментальной группы в исходном состоянии составил $3,35 \pm 0,46$ балла, это на 0,2 балла выше показателей контрольной группы на исходном уровне. На протяжении всего исследования данные экспериментальной группы изменились на 1,8 балла, что оказалось на 0,3 выше, чем в контрольной группе. В процентном соотношении этот показатель составил 6%. Динамика прироста показателей психического развития детей контрольной и экспериментальной групп в процентном соотношении представлена на рисунке 3.

Рисунок 3: Динамика прироста показателей психического развития детей контрольной и экспериментальной групп в %.



Приложение 1: Комплекс физических упражнений в сочетании с закаливанием.

№	Описание упражнения	Дозировка	Указания
1	Ходьба (можно на месте). Постепенно ускорим темп шагов, перейти на бег.	1-3 мин	Следить за дыханием и осанкой.
2	И.п. – о.с. 1-2 поднять руки, потянуться, вдох, 3-4 руки опустить через стороны, расслабить, встряхнуть, выдох.	6-10 повторений	При счете 3-4 форсируйте выдох
3	И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1-2 рывком отведение согнутых рук назад, 3-4 отведение прямых рук.	12-16	Дышать глубоко, равномерно
4	И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот влево, 2 - и.п., 3-4 – то же самое.	20-30	При повороте смотреть назад
5	И.п. – руки в стороны, 1 – согнуть правую ногу, колено подтянуть к подбородку. 2 – ногу опустить, руки в стороны, 3-4 то же самое другой ногой.	8-10	Подтягивая колено – выдох, вперед не наклоняться
6	И.п. – руки на поясе. 1 – взмах правой ногой в сторону, вдох, 2 – ногу опустить, выдох. 3-4 то же другой ногой.	8-10	При взмахе ногой тянуться головой вверх
7	И.п. – о.с. 1 – дугами вперед руки вверх, правую прямую ногу махом поднять назад, 2- и.п., 3-4 - то же другой ногой.	8-10	Делать широко, размашисто
8	И.п. – ноги шире плеч, руки на поясе. 1 – наклон вправо, выдох, 2 – и.п., 3-4 – то же	15-20	Постепенно увеличивать

	в другую сторону.		амплитуду наклонов
9	Обтирание заранее приготовленным мокрым полотенцем сначала рук, затем верней части тела, затеем нижней.	1-2 минуты	Растирание быстрыми движениями до легкого покраснения
10	Контрастный душ	3 минуты	-

Заключение

Комплексная оценка исследования детей 7-8 лет методом сравнительного анализа позволила обсудить полученные результаты, по трем составляющим: отдельно по группе мальчиков и отдельно по группе девочек, а также между обеими контрольной и экспериментальной группами.

Положительная динамика наблюдалась в трех из четырех интегральных показателей физического развития: жизненный индекс (ЖИ), пульсовая сумма (ПС) и физическая работоспособность (ФР150), а также в показателях психического развития (игра, общение, речь, эмоции) с помощью методики оценки по Мясоеду П.А. (1996). За период исследования динамика средних значений весоростового индекса у мальчиков, как в контрольной, так и экспериментальной группах особых отличий не имела, а процент прироста качества в обеих группах составил лишь около 4%, что может свидетельствовать о незначительных изменениях данного показателя физического развития у мальчиков в результате воздействия комплекса физических упражнений в сочетании с закаливанием.

У девочек же экспериментальной группы за период исследования прирост средних значений ВРИ оказался несколько выше, чем у сверстниц из контрольной группы и составил 7%, что незначительно превышает показатели группы мальчиков, однако в целом остается невысоким. Это дает возможность предположить, что комплекс физических упражнений оказывает незначительное влияние на показатель гармоничности физического развития детей на данном этапе онтогенеза и имеет отличия от данных литературных источников (Головин О.В., 2009). Наряду с изменениями антропометрических показателей, за период исследования произошли качественные сдвиги и в физиометрических показателях, одним из которых является жизненный индекс (ЖИ), характеризующий относительные функциональные возможности системы дыхания ребенка. Темпы прироста средних значений ЖИ, как интегрального показателя, у

мальчиков и девочек экспериментальных групп за период исследования относительно исходных значений составил 23-25%, тогда как в контроле этот показатель достиг лишь 8-10%.

В целом, за время исследования, динамика функциональных возможностей дыхательной системы в обеих экспериментальных группах детей оказалось значительно выше, чем у сверстников из контроля. Это может свидетельствовать об эффективности влияния комплекса физических упражнений в сочетании с закаливанием, вызывающего существенную активизацию резервных возможностей дыхательной системы у детей младшего школьного возраста, что в основном соответствует данным литературных источников (Ноткина З.А.1998; ..Головин О.В.,2009).

Сравнительный анализ данных пульсовой суммы, определяемый при помощи маршевого теста, выявил за период исследования у детей обеих экспериментальных групп общую положительную динамику средних значений этого интегрального показателя. Темпы прироста в обеих экспериментальных группах оказались более значительными и в среднем составили 22%, в то время как в обеих контрольных группах динамика ПС была менее выражена и составила всего лишь 6-7%, что также может свидетельствовать об эффективности влияния физической нагрузки смешанного характера на деятельность сердечно-сосудистой системы организма детей 7-8 лет и находит свое подтверждение в литературных источниках (Ендропов О.В.,1996;Ноткина З.А 1998; Головин О.В 2009 и др.).

Однако наиболее полное представление о функциональных возможностях сердечно-сосудистой системы организма ребёнка даёт показатель физической работоспособности (ФР150), определяемый при помощи того же маршевого теста. В течение рассматриваемого периода динамика прироста данного интегрального показателя в обеих экспериментальных группах была более значительной, и оказалась особенно выраженной у девочек - 34%, при этом у мальчиков прирост составил 26%. В контроле же этот показатель, как у мальчиков, так и у девочек достиг лишь

уровня 11%. Это также может свидетельствовать об эффективности применения комплекса физических упражнений, оказывающего благоприятное воздействие на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы детей младшего школьного возраста и соответствует данным литературных источников (Ендропов О.В., 1996).

Динамика прироста показателя игры за период исследования в обеих группах имела прирост, в контрольной группе естественный прирост-18%, а в экспериментальной группе прирост за счет увеличения двигательного объема - 29%. За период исследования темпы прироста средних значений такого показателя как общение в экспериментальной группе относительно контрольной группы увеличились на 10%, что может свидетельствовать об эффективности применения комплекса физических упражнений в сочетании с закаливанием на развитие психических качеств. За период исследования темпы прироста такого показателя, как речь в экспериментальной группе относительно контрольной группы увеличились на 4%, а такого показателя, как эмоции увеличились в экспериментальной группе относительно контрольной группы на 6% . Динамика увеличения уровня развития психических качеств, за период исследования в обеих группах имела значительный прирост. Это может свидетельствовать о положительном воздействии комплекса физических упражнений в сочетании с закаливанием, за счет увеличения её объема.

Таким образом, анализ полученных в ходе исследования данных показывает, что 4 интегральных показателя физического развития и 4 показателя психического развития детей 7-8 лет, в результате выполнения комплекса физических упражнений в сочетании с закаливанием оказывает благоприятное воздействие на их функциональное развитие, психическое развитие и двигательную подготовленность, способствуя укреплению здоровья в целом.

Выводы

1. Изучение литературных источников показало, что в настоящее время в образовательных учреждениях для детей младшего школьного возраста различные комплексы физических упражнений в сочетании с закаливанием используются крайне редко.

2. Более выраженные темпы прироста функциональных показателей физического развития: жизненного индекса, пульсовой суммы и физической работоспособности в результате выполнения комплекса физических упражнений в сочетании с закаливанием оказались у девочек, что может свидетельствовать о более выраженных подвижках в развитии их сердечно-сосудистой системы на данном этапе онтогенеза. Более выраженные темпы развития психических качеств в результате выполнения комплекса физических упражнений в сочетании с закаливанием были у экспериментальной группы в среднем на 10-15%.

3. В экспериментальной группе, где объем двигательной активности был увеличен до 30% за счет выполнения комплекса физических упражнений в сочетании с закаливанием в отличие от контрольной группы наблюдался статистически значительный прирост. Во время эпидемии гриппа в контрольной группе заболеваниями были подвержены 50% детей, тогда как в экспериментальной группе всего 10%. Таким образом, применение комплекса физических упражнений в сочетании с закаливанием благоприятно воздействует на психические и физические качества младших школьников.

Библиографический список

- 1.Абрамова Г.С. «Возрастная психология». Москва, 1999.
- 2.Абросимова Л.И. «Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков». Москва, 1999.С.7
- 3.Аршавский И.А. «Актуальные проблемы в возрастной физиологии».Свердловск, 2003.С.82-83.
4. Аршавский И.А. «Физиология механизмы и закономерности индивидуального развития». Москва, 1999.С.269.
5. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания». Москва, 2000.
- 6.Бальсевич В.К. «Онтокинезиология человека». Москва, 2005.
- 7.Белая К.Ю. «Методические рекомендации». Москва, 2008.С.237-238.
- 8.Волков В.М. «Теория и практика физической культуры». Москва, 2003.С.41.
- 9.Гомезо М.В. и др. «Возрастная психология: личность от молодости до старости». Москва,2006.
- 10.Головин О.В. «Двигательная активность дошкольников». Новосибирск,2009
11. Э.Я.Степаненкова .Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.Москва,2006
- 12.Головин О.В. «Нормированная двигательная активность в онтогенезе дошкольника».Новосибирск, 2003.
- 13.Дубровина И.В.»Психология». Москва, «Академия»,2005.
- 14.ЕндроповО.В. «Валеологические аспекты двигательной активности человека».Новосибирск,1996.С.215.

- 15.Ендропов О.В.»Формы и уровни двигательной активности в первичной профилактике заболеваний, реабилитации и физиологическом состоянии здоровья».Новосибирск,1998.С.89-103.
- 16.Железняк М.Н.»Спортивные игры».Москва,2006.
- 17.Жуков М.Н. «Подвижные игры». Москва,2007.
- 18.Карпман В.Л. «Тестирование в спортивной медицине». Москва «ФКиС»,2003.
- 19.КенеманА.В.,Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детей школьного возраста».Москва, 1995.
- 20.Козлов В.И., Фарбер Д.А.»Физиология развития ребёнка». Москва,1983.С.216.
- 21.Кулагина И.Ю «Возрастная психология». Москва, 2006.
- 22.Куликов В.П., Киселев В.И. «Физиология, валеология, реабилиталогия».Новосибирск,1999.С.145.
- 23.Лисина М.И.,Силвестру А.И. «Психология самопознания у дошкольников».Кишинев,1993.
- 24.Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры».Москва, 1999.
- 25.Мухина В.С. «Возрастная психология». Москва «Академия»,2005.
- 26.Мясоед П.А.1996 «Психологический журнал №5».С15-20.
- 27.Носов И.А. «Физкультурные занятия с детьми в детском саду и семье». Новосибирск, 2000.
- 28.Ноткина Н.А. и др. «Оценка физического и нервно- психического развития детей ». Санкт-Петербург,2005.С.29.
29. Обухова И.Ф. «Возрастная психология». Москва, 2007.
- 30.Солодков А.С., Сологуб Е.Б. «Физиология человека». Москва «Олимпия Пресс»,2007.С.370-386.
- 31.Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка». Москва «Академия»,2006.С.52-297.

- 32.Столяренко Л.Д. «Основы психологии». Ростов на Дону «Феникс»,2003.
- 33.Студеникин М.Я. «Книга о здоровье детей». Москва «медицина»,2009.С.235.
- 34.Усаков В.И. «Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников». Красноярск,1999.С.48.
- 35.Устюгов Е.Д., Ендропов О.В. «Индивидуальное психофизиологическое развитие человека». Новосибирск,2000.С190.
36. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. «Физиологические основы двигательной активности». Москва «ФК и С»,1999.С3-10.
- 37.ХолодовЖ.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Москва «Академия», 2008