

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТНОЙ РАБОТЫ.....	10
1.1. Саморегуляция психических состояний и психической деятельности	10
1.2. Саморегуляция двигательной деятельности	21
1.3. Техники саморегуляции двигательной деятельности	30
Выводы по Главе 1	40
ГЛАВА 2. ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА	43
2.1 Паспорт проекта	43
2.2. Описание этапов реализации проекта.....	44
2.3. Оценка результативности проекта	61
2.4 Методические рекомендации.....	75
Выводы по Главе 2	86
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	88
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	89
ПРИЛОЖЕНИЕ	98

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности. В этом возрасте интенсивно развивается и созревает ряд морфологических, психологических, двигательных функций, происходят сохранение и развитие потребностей в активной деятельности, «пуск» механизмов развития всех способностей ребенка, пропустив который, очень трудно или совсем невозможно наверстать в будущем.

Общемировые процессы, связанные с нарастанием социального напряжения и тревожности, увеличение объема информации негативно влияют на современного человека. В этих условиях наиболее незащищенными оказываются дети, которые особенно восприимчивы к внешним воздействиям. Детям очень трудно ориентироваться в потоке противоречивой, разноплановой и часто преждевременной информации, что выражается в эмоциональном, психическом и физическом перенапряжении [14; 31; 64].

Регуляция функциональных состояний, индивидуальных особенностей саморегуляции произвольной активности, поведение и деятельность человека, когнитивная, личностная, эмоционально-волевая регуляция, индивидуальные стили регуляции и реализация различных видов произвольной активности, – всё это как фундамент психологической саморегуляции, закладывается в детском возрасте [67; 74].

Развитие психической саморегуляции является основой субъектного и личностного становления человека. В процессе жизнедеятельности человек непрерывно сталкивается с ситуациями выбора целей поведения и деятельности, а также способов их достижения. Если существует ситуация выбора, то снятие неопределенности становится возможным либо средствами внешней регуляции, либо средствами саморегуляции. Человек в этом смысле

является открытой самоорганизующейся системой, имеющей свои проекции на самых различных уровнях своей индивидуальности [47; 64].

Психологический анализ показывает, что любую деятельность, осуществляемую в практической или идеальной форме, можно разложить на отдельные психические функции. Вместе с тем, как показали исследования, активность, работоспособность, непроизвольная и произвольная регуляция, мнемические способности и т.д. зависят также и от свойств нервной системы.

Нервные клетки обладают своими специфическими качествами: преобразование внешнего раздражения в нервный импульс, проведение нервного возбуждения, первичного анализа информации, синтеза различных признаков, синтеза сигналов различной модальности и т.д. Именно благодаря этим свойствам отдельных компонентов сложной функциональной системы появляется новое системное качество, характеризующее деятельность этой функциональной системы в целом – способность к саморегуляции двигательных действий [4; 10].

Изучение роли эффективной саморегуляции функционального состояния детей делают актуальной задачу построения целостной картины саморегуляции на основе анализа и интеграции данных о многообразии регуляторных явлений психики и деятельности человека [6; 10].

Развитые ресурсы саморегуляции обеспечивают стабильное функционирование адаптационных процессов, гибкую поддержку работоспособности, укрепление стрессоустойчивости и сохранение здоровья [11; 31; 63; 72].

Согласно теории способностей В.Д. Шадрикова – способности есть свойства функциональных систем, реализующих отдельные психические функции; Т-функции являются родовыми формами деятельности и могут быть описаны как функциональные системы деятельности. Понять эту фундаментальную для психологии категорию можно, только рассматривая

способности в трех измерениях: индивида, субъекта деятельности и личности.

Идеи Б.Г. Ананьева [5] отражают, что развитие психических свойств проявляется как развитие функциональных, операционных, мотивационных механизмов. Таким образом, способность к саморегуляции определяется как способность функциональных систем реализовать психомоторные функции.

Осознанная саморегуляция – это многоуровневый процесс инициации, построения психической активности и управления ею для достижения осознанно выдвинутых и субъектно принятых целей деятельности. Этот процесс реализуется целостной системой осознанной саморегуляции с ее универсальной структурой для разных видов активности и деятельности. Основные компоненты этой системы и их роль в процессах самоорганизации деятельности описаны признанной специалистами структурно-функциональной моделью осознанной саморегуляции [56; 57].

Открытость организма ребенка внешним влияниям, высокая восприимчивость к движениям позволяют формировать у него приспособительные механизмы к реальным условиям жизнедеятельности с момента рождения. Развитие способности к саморегуляции служит функциональным средством, позволяющим ребенку мобилизовать свои личностные и когнитивные возможности, психические ресурсы, для реализации собственной активности, выдвижения и достижения целей жизнедеятельности. Мы основываемся на представлении о том, что адекватной психической деятельностью саморегуляция становится только при осознании ребенком цели своей активности в целенаправленном использовании комплекса средств оздоровительной физической культуры [6; 10; 89].

В становление личности ребенка в генезисе самооценки решающее значение приобретают такие виды деятельности, которые связаны с четкой установкой на результат, где результат выступает в форме, доступной

самостоятельной оценке ребенка. Самооценка играет очень важную роль в организации результативного управления своим поведением.

Богатейшие возможности развития, укрепления и поддержания физических и психических свойств человеческого организма имеет гимнастика хатха-йога, которая развивает регуляцию психомоторных способностей человека, оказывающих непосредственное влияние на формирование координационных, функциональных и других двигательных качеств ребенка [43; 49].

При всей важности ее использование в работе с детьми дошкольного возраста, нужно отметить, что методика гимнастики хатха-йога на развитие психической саморегуляции не разработана.

Таким образом, обнаруживается противоречие между потребностью государства и общества в формировании здорового поколения российских граждан и полноценным использованием сенситивного периода психического развития детей в системе дошкольного образования. Источником развития способности к саморегуляции выступает противоречие между наличным уровнем саморегуляции и требованиями к ее развитию в старшем дошкольном возрасте, а также противоречие между имеющимся психолого-педагогическим потенциалом дошкольных организаций и методической разработанностью развития саморегуляции детей старшего дошкольного возраста

Проблема. Технология развития саморегуляции основных движений, двигательных способностей, стиля поведения детей старшего дошкольного возраста.

Разрешение данной проблемы определило тему проектной работы: «Развитие саморегуляции детей старшего дошкольного возраста»

Цель: обосновать и апробировать технологию гимнастики хатха-йога, обеспечивающую развитие саморегуляции детей старшего дошкольного возраста.

Объект: саморегуляция детей дошкольного возраста.

Предмет: технология развития (гимнастика хатха-йога) саморегуляции основных движений, двигательных способностей, стиля поведения детей 6–7 лет в дошкольной образовательной организации.

Проектная идея: предполагается, что разработанная нами технология (гимнастика хатха-йога) способствует развитию саморегуляции детей 6–7 лет в дошкольной образовательной организации.

Технология гимнастики хатха-йога, позволяет изменить уровень саморегуляции основных движений, двигательных способностей, стиля поведения и общего уровня саморегуляции поведения детей.

В соответствии с объектом, предметом, целью, гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Проанализировать научно-методическую и специальную литературу по теме проекта;

2. Разработать и применить технологию применения гимнастики хатха-йога к развитию саморегуляции детей 6–7 лет в дошкольной организации.

3. Проверить результативность разработанной технологии по развитию саморегуляции детей 6–7 лет в дошкольной организации.

4. На основании результатов проекта разработать рекомендации специалистам по развитию саморегуляции детей 6–7 лет в воспитании дошкольников.

Методолого-теоретической основой проекта явились: системный подход (Б.Ф. Ломов), принципы системности, сознательности, доминанты (А.А. Ухтомский, В.А. Ашмарин); деятельностный подход (С.Л. Рубинштейн).

Концепция индивидуального стиля саморегуляции, активности личности и субъекта деятельности человека (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова).

Научно-методические и организационные основы дошкольного комплексного физического воспитания (А.И. Кравчук).

Теория психических способности (Е.А. Климов, В.Д. Шадриков); концептуальная модель регуляторного опыта человека (А.К. Осницкого); уровневая регуляция жизнедеятельности (Г.Ш. Габдреевой); системно-деятельностная концепция психической саморегуляции функционального состояния (Л.Г. Дикой, В.В. Семикин, В.И. Щедров); концепция функциональных структур саморегуляции психических состояний (А.О. Прохоров).

Концепция физиологии активности (Н.А. Бернштейн).

Для решения данных задач были использованы следующие методы и методики:

1. Теоретические – анализ и обобщение научной и методической литературы, (анализ философской, психологической, педагогической и специальной литературы; структурно-функциональный и сравнительно-сопоставительный анализ; синтез, конкретизация, обобщение, обоснование, аналогия, систематизация теоретических и экспериментальных данных, прогнозирование, моделирование). Анализ документов планирования. Концепция индивидуального стиля саморегуляции, активности личности и субъекта деятельности человека [56; 69].

Теория психических способности [97]; концептуальная модель регуляторного опыта человека [73]; уровневая регуляция жизнедеятельности [26]; системно-деятельностная концепция психической саморегуляции функционального состояния [36; 70]; концепция функциональных структур саморегуляции психических состояний [79; 80].

2. Эмпирические методы – наблюдение прямое и косвенное, экспертная оценка, опрос, тестирование, педагогический эксперимент. Экспресс-диагностика по методике В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения детей». Вычислялись шкалы: планирования, моделирования, проектирования, оценка результата, гибкость, самостоятельность, ответственность, и на основании полученных показателей строился типичный профиль саморегуляции группы, и индивидуальный.

3. Методы математической статистики использовались с целью анализа полученных данных и их интерпретации. Экспериментальный материал, полученный в ходе исследований, был представлен в виде протоколов тестирования и базы данных на ЭВМ. Расчеты выполнялись с использованием интегрированной системы для комплексного статического анализа и обработки данных по программе Excel. Достоверность различий (P_0) между двумя выборочными средними арифметическими значениями для двух связанных и несвязанных выборок определялась при помощи параметрического критерия t-Стюдента. Уровень общей психической саморегуляции определялся непараметрическим критерием Манна-Уитни.

База исследования. Исследование проводилось на базе ДОУ № 321 Октябрьского района г. Красноярска в течение двух лет. Всего в исследовании приняли участие 98 детей в возрасте 6–7 лет.

Практическая значимость проекта определяется:

Разработанная нами технология гимнастики хатха-йога может быть использована в образовательном процессе дошкольной организации для развития общего уровня саморегуляции поведения детей 6-7 лет

Теоретическая значимость проекта определяется тем, что теория и технология гимнастики хатха-йога дополняет методику развития детей дошкольного возраста, их общего уровня саморегуляции поведения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТНОЙ РАБОТЫ

1.1. Саморегуляция психических состояний и психической деятельности

Проведя теоретический анализ научных подходов изучения психической саморегуляции состояний человека в различных условиях деятельности позволил выделить следующие направления:

1) бихевиористский подход, при котором характер саморегуляции состояния определяется жесткими связями между определенными детерминантами и психофизиологическими характеристиками состояния;

2) подход к индивидуальной саморегуляции, как многодетерминированному вероятностному процессу, в котором взаимодействуют между собой множество факторов, которые не раскрывают содержательный характер детерминации Б.Ф. Ломов [64];

3) в соответствии с системным подходом психическая саморегуляция анализируется как сложная многоуровневая система [64].

В системно-деятельностной концепции психической саморегуляции состояния Л.Г. Дикой, психическая саморегуляция рассматривается одновременно как психическая деятельность и как психологическая система, это позволяет при выборе детерминант реализовать принципы межсистемного анализа и полисистемного подхода, выделить те детерминанты, которые представляют собой системные основания саморегуляции. Психическая саморегуляция функциональных состояний, для которой характерны определенные отношения с профессиональной деятельностью, и развитие которой обуславливает становление адаптивных личностных свойств субъекта, обеспечивающих надежность, работоспособность и эффективность и др. характеристики профессиональной деятельности в экстремальных условиях.

Л.Г. Дикой была сформулирована и разработана концепция психофизиологической саморегуляции, направленной на сохранение или преобразование «наличного» или текущего состояния в «потребное». Особенность данной деятельности заключается в совмещении субъекта и объекта в одном предмете, способов и средств ее осуществления, включающих в регуляцию «темные чувства», то есть недостаточно осознаваемые, в регуляции которых участвуют произвольные физиологические механизмы регуляции [36; 37].

На основании проведенных исследований Л.Г. Дикая [37] формулирует двухуровневую модель индивидуального стиля саморегуляции состояния: первый, физиологический, представляет собой механизм энергетического обеспечения саморегуляции – эрго/трофотропный тип вегетативной регуляции; второй, психодинамический, обеспечивает поведенческую и эмоциональную вариабельность личности.

Человек непрерывно сталкивается с ситуацией выбора различных способов реализации своей активности, и в зависимости от индивидуальных особенностей и условий окружающей его действительности, поставленных целей, особенностей взаимодействующих с ним людей. В ситуации выбора уменьшение неопределенности возможно лишь средствами регуляции, а в случае психологической регуляции – средствами саморегуляции т.е., человек сам исследует ситуацию, программирует свою активность, контролирует и корректирует результаты.

Поиск оптимального принятия решения происходит путем самоуправления и саморегуляции. Самоуправление связано с постановкой целей самим субъектом деятельности и общения, с предвидением отдаленных результатов. Саморегуляция заключается в обозначении направленности действия на того, кто его производит. Объектом регуляции для человека являются присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), его собственные поступки и действия. Когда человек

регулирует собственную психическую сферу, мы имеем дело с психической регуляцией.

Саморегуляция имеет две формы – произвольную и непроизвольную. Произвольная саморегуляция (осознанная) связана с целевой деятельностью, непроизвольная (неосознанная) связана с жизнеобеспечением, не имеет целей и осуществляется в организме на основе эволюционно сложившихся норм. Самоуправление и саморегуляция имеют сходство: они направлены на достижение оптимального уровня жизнедеятельности субъекта. Достижение оптимального уровня функционирования субъекта является целью, а самоуправление и произвольная саморегуляция – механизмами реализации этой цели, благодаря которой и происходят закономерные изменения элементов всей системы психических явлений.

Саморегуляция пронизывает все психические явления, присущие человеку – саморегуляция отдельных психических процессов: ощущения, восприятия, мышления и др.; саморегуляция собственного состояния, или умение управлять собой, ставшее свойством человека, чертой его характера в результате воспитания и самовоспитания, включая саморегуляцию социального поведения субъекта [70]. Особенностью саморегуляции является ее уровневость, связанная с уровневостью психического отражения. По мнению К.А. Абульхановой-Славской [2] может быть выделена ступенчатость психической регуляции: регуляция психических процессов; действий с помощью этих психических процессов; обстоятельств жизни посредством этих действий; управление собой в процессе изменения этих обстоятельств.

В любой деятельности пересекаются все психические явления в которых, и обнаруживает себя саморегуляция. В соответствии с принципом произвольности различают произвольную и непроизвольную саморегуляцию. Действия называются произвольными, если они доступны самоконтролю. Произвольные действия имеют сознательный характер (наличие осознанной цели), но по ходу их проявления осознанность произвольных действий может

и не проявляться. Она появляется на заключительных, главных этапах осуществления произвольного действия.

О.А. Конопкин, определяет под осознанной саморегуляцией системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по построению, инициации, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижения принимаемых человеком целей [56; 57].

Произвольная осознанная активность – это проявление субъективности человека, которая обеспечивает достижение принимаемых человеком целей.

Системно-функциональный подход к анализу структуры регуляторных процессов, по мнению А.О. Конопкина, является наиболее адекватным для построения общей модели процесса осознанной саморегуляции. Этот процесс осознанной саморегуляции должен быть отражен как целостная, замкнутая по структуре, информационно открытая система, реализуемая взаимодействием функциональных звеньев. Системное «сотрудничество» реализует целостный процесс регуляции, обеспечивающий достижение принятой субъектом цели.

В изучения личностной саморегуляции включают в состав структурно-функциональной системы саморегуляции личности следующие компоненты: ценности и цели, идеалы и образ «Я», а также уровень притязаний и самооценивание (самооценку). Эти компоненты, соотносимы с моделью осознанной регуляции О.А. Конопкина и являются динамичной формой существования их, как системы, детерминирующей активность личности.

По мнению Б.В. Зейгарник [44], модель осознанной саморегуляции может быть отнесена к модели первого уровня саморегуляции – операционально-технической. Предлагается выделить второй уровень саморегуляции – мотивационный, связанный с организацией общей направленности деятельности с помощью сознательного управления своей мотивационно-потребностной сферой. В него включены две формы:

1) саморегуляция как волевое поведение; 2) саморегуляция как одна из составляющих переживания.

Отличие второй формы саморегуляции, ее основное отличие от воли, заключается в направленности на гармонизацию, устранение конфликтов и противоречий на основе сознательной перестройки и порождения смыслов, а воля направлена на преодоление препятствий на пути достижения цели. В состав этого уровня входят рефлексия и смысловое связывание. Рефлексия позволяет занять внешнюю позицию по отношению к себе и своим действиям, а смысловое связывание приводит к формированию новой смысловой системы через установление связи между ценностной сферой личности и нейтральным содержанием определенных переживаний в эмоционально заряженный смысл.

В.И. Моросановой для исследования индивидуально-типических форм произвольной активности человека предложено понятие индивидуальный стиль саморегуляции [69; 70]. Специфическими способами реализации психической активности являются «сознание» и «действие». Активность человека как индивида, личности и индивидуальности осуществляется в форме «действия», т.е. различных видов активности (практическая деятельность, общение, познание, поведение и т.д.) и регулируется «сознанием», в форме процессов саморегуляции различных видов активности (функциональные системы, кольцевой контур регуляции, система осознанной саморегуляции деятельности и т.д.). Две стороны единого процесса психической активности человека выделились в форме двух специфических способов: процессов активности и процессов регуляции этой активностью на каждом из уровней организации психики человека.

Индивидуальные формы активности человека осуществляются сообразно конкретным жизненным обстоятельствам, а также – в той форме, как они обуславливаются и детерминируются его индивидуальными свойствами.

Индивидуальный стиль активности и индивидуальный стиль саморегуляции активности рассматриваются как два соответствующих индивидуальных способа существования человека. Эти способы взаимосвязаны, один предполагает другой и не существует без другого. Обе формы взаимосвязаны в процессе взаимодействия человека с миром: человек – саморегуляция активности – реализация активности – действительность. Взаимодействия человека с миром может быть представлена следующим образом: субъект – индивидуальный стиль саморегуляции активности – индивидуальный стиль активности – требования действительности [69; 70].

Модель системы осознанного саморегулирования включает в себя следующие основные функциональные звенья: цель деятельности, модели значимых условий, программы исполнительских действий, критериев успешности, оценки и коррекции результатов. Все звенья реализуются соответствующим регуляторным процессом: планирования целей, моделирования условий, программирования реализации активности, оценивания и коррекции результатов активности.

Через принадлежность структуре стиля саморегуляции, стилевые особенности регуляции – вводят деятельность субъекта в более широкий личностный и более обобщенный деятельностный контекст.

Сочетание системного и межсистемного подходов отражает, как целостность, так и неустойчивость, неупорядоченность процессов регуляции. В модели психической активности Ю.Я. Голикова и А.Н. Костина психическая регуляция разделяется на три типа: текущая, ситуативная и долгосрочная.

Текущая активность – обеспечивает непосредственное реагирования на события; ситуативная – поиск выхода из некоторой ситуации, долгосрочная – формирование общей стратегии поведения. Эти типы психической активности лежат в трех разных сферах, которые качественно отличаются между собой. Поэтому психическая регуляция в целом включает

в себя три самостоятельные системы: текущей, ситуативной и долгосрочной регуляции.

Характерной особенностью многоуровневых психических систем является иерархическая соподчиненность уровней, по мнению Б.Ф. Ломова [64], является иерархическая соподчиненность уровней. Высший уровень в системе становится ведущим, реализуя себя с помощью нижележащих уровней и обеспечивая целостность системы, ее основные свойства и содержание процессов функционирования. Н.А. Бернштейн, применительно к регуляции движений в частности, показал, что ведущий уровень строится адекватно качеству и содержанию двигательной задачи [11].

В концептуальной модели регуляторного опыта человека А.К. Осницкого [73] отражено положение, что осмысленное (отрефлексированное) знание о возможностях самоуправления становится опорой для человека в разработке программы своего поведения. Этот опыт представляет собой структурированную систему знаний, умений и переживаний, влияющих на успешность регуляции деятельности и поведения. Автором показано, что становление системы саморегуляции оказывается в тесной связи с овладением знаковыми средствами (речью, письмом, счетом). В сознании составляющие саморегуляции представлены в виде целей, освоенных умений саморегуляции и образов управляющих воздействий, привычных оценок переживания успеха и ошибочности действий. Механизмом, способствующим синтезу в сознании непосредственно-чувственных оценок и логических интерпретаций, выступает рефлексия, а сам процесс – переживание как психический феномен – в этом контексте рассматривается как проживание, чувствование, преодоление, претерпевание ситуации, пересмотр ее и др. Переживание связано с осознанием составляющих саморегуляции, попытками оценки возможностей и результаты использования способов и приемов саморегуляции.

Многоуровневая система регуляции жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой [26]. В этой системе выделено два блока: 1) внешний блок регуляции – открытая часть функциональной системы, обеспечивающая выбор оптимальных межличностных отношений, поведения, деятельности и психического состояния; 2) внутренний блок определяет процессы, направленные на сохранение гомеостаза в относительно закрытой части системы, отвечающей за приспособительную деятельность организма.

Первый и самый высокий уровень системы – социально-психологический.

Второй уровень – личностный; важнейшим объектом исследования на этом уровне является регуляция поведения личности.

Третий уровень – уровень психических процессов. На этом уровне изучению подлежат особенности управления и регуляции деятельности.

Четвертый уровень – уровень психических состояний.

Пятый уровень – уровень регуляции функциональных состояний.

Под психическим состоянием человека Г.Ш. Габдреева [26] понимает целостную характеристику его психической деятельности за определенный период времени, которая отражает структуру взаимосвязей с выше- и нижерасположенными уровнями системы психической регуляции, образованную процессами самоуправления и саморегуляции. Психическое состояние включает в себя субъективный опыт личности, способы его выражения, и базируется на функциональном состоянии мозга. Психическое состояние – это целостная интегральная характеристика деятельности всех элементов, участвующих в данном психическом акте. Функциональное состояние характеризует процессы регуляции в физиологических системах, обеспечивающих психическую деятельность.

Каждый из уровней в системе регуляции жизнедеятельности связан со всеми остальными, зависит от них и от системы в целом. Чем выше уровень, тем более интегрированы его свойства, тем больший «вес» он имеет в целостной системе. Близкие уровни тесно связаны прямыми

«нисходящими» и «восходящими» влияниями. Связи между отдаленными уровнями могут быть как прямыми, так и опосредованными промежуточными уровнями системы.

Высшая нервная деятельность у детей дошкольного возраста характеризуется неустойчивостью нервных процессов [4; 25; 32; 45]. Хотя условно-рефлекторные связи легко разрушаются из-за преобладания процессов возбуждения над процессом торможения. Большое значение в физиологическом и психологическом плане здесь имеет сам процесс освоения ребенком нового. В старшем дошкольном возрасте необходимо создавать все условия для освоения ребенком простейших видов движений, действий и закаливающих процедур [8; 27]. Прямым следствием, все большего совершенствования анализаторской деятельности коры головного мозга, является приобретение ребенком способности к мышлению, анализу и обобщению в осознании явлений окружающей среды. У ребенка появляется желание к подражанию, к проявлению собственной инициативы. В этом возрасте начинают внешне проявляться индивидуальные особенности высшей нервной деятельности, формируется характер, личностные мотивы и интересы, которые, однако не стойкие и часто меняются.

Деятельность организма как единого целого включает взаимодействие психики человека [12; 21], его двигательных и вегетативных функций с различными условиями окружающей среды. Единство организма человека с внешней средой проявляется в постоянном непрекращающемся обмене веществ и энергии, что немислимо без двигательной деятельности.

Физическая работоспособность у детей дошкольного возраста находится в прямой зависимости от функционального состояния сердечно-сосудистой системы и регулярных систем организма, мощности аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения, силы и выносливости мышц, нейромышечная координация, состояние опорно-двигательного аппарата. Следовательно, физическая работоспособность, в значительной степени, определяет уровень здоровья ребенка [14; 31; 38; 47].

Отечественными педагогами всесторонне изучались психологические особенности детей старшего дошкольного возраста и освещались в трудах Л. Венгера, В.И. Усакова и других ученых [21; 65; 90].

В дошкольном возрасте появляется внутренняя психическая жизнь и внутренняя регуляция поведения. Становление внутренней психической жизни и внутренней саморегуляции связано с целым рядом новообразований в психике и сознании дошкольника. Л.С. Выготский полагал, что развитие сознания определяется не изолированным изменением отдельных психических функций (внимания, памяти, мышления и пр.), а изменением отношения между отдельными функциями. На каждом этапе развития каждая психическая функция выходит на первое место. Важнейшей особенностью дошкольного возраста – это образование новой системы психических функций, в центре которой – память [24].

В этом возрасте мышление и память находятся в высокой корреляции между собой. Ребёнок научается находить элементарные причинно-следственные отношения между происходящим. Развивается потребность познать и разграничить мир, который его окружает. Выстраивая собственное понимание и видение мира, ребенок воображает, выдумывает, изобретает [24, 31;33].

Одним из самых важных новообразований этого периода развития является процесс воображение. Этот процесс тесно связан с памятью – и в том, и в другом случае дошкольник оперирует образами и представлениями. В процессе воображения ребенок создает новые, уникальные, ранее не представленные в его сознании образы. [42, с. 243].

Совершенствуется речь, произношение и воспроизведение становится более ясным и отчетливым, возрастает словарный запас, его речь становится точнее, содержательней и выразительней [75, с. 24].

К старшему дошкольному возрасту появляется внеситуативно-личностная форма общения, которую отличают потребности во взаимопонимании и сопереживании и личностные мотивы общения.

Общение со сверстником приобретает черты внеситуативности, общение становится внеситуативно-деловым; складываются устойчивые избирательные предпочтения [80; 90; 99].

В старшем дошкольном возрасте ребенок переходит к деятельности от ситуативного поведения, подчиняясь нормам и требованиям общества, весьма эмоционально относясь к этому, у детей начинает формироваться самооценка, дошкольник уже вполне адекватно оценивает отдельные черты своей личности и качество своих поступков. Самооценка зависит от того, насколько ребенок владеет практическими умениями, подчиняется принятым в данном обществе нормам поведения [99].

В дошкольном возрасте ребенок овладевает широким кругом деятельности – игровую, бытовую, продуктивные, общение, трудовую, формируется как их операционная составляющая, так и мотивационно-целевая. Существенным результатом развития всех видов деятельности является формирование произвольного поведения [66; 99].

С помощью игр у детей хорошо развивается произвольность и опосредованность внимания [71]. Игровая деятельность влияет на формирование произвольности поведения и всех психических процессов – от элементарных до самых сложных. В игровой деятельности ребёнок подчиняет и контролирует все свои сиюминутные, импульсивные действия. Дети лучше сосредотачиваются и больше запоминают в условиях игры. Сознательная цель – сосредоточится, запомнить что-то, сдержать импульсивное движение – раньше и легче всего выделяется ребёнком в игре [74; 81; 98].

Игры с правилами – подвижные и полуспортивные, требуют высокой степени произвольного поведения и, в свою очередь, формируют его. Такие игры характерны в для старших дошкольников [61; 91].

Центральным новообразованием этой стадии выражается появление произвольного поведения. Ребёнок начинает овладевать и управлять своим поведением, сравнивая его с образцом [74].

В дошкольном возрасте ребёнок проходит путь от «Я сам», от отделения себя от взрослого к открытию своей внутренней жизни, которая и составляет суть личного самосознания [74].

Основные изменения в деятельности, сознании и личности ребенка заключается в появлении произвольности психических процессов – способность целенаправленно управлять своим поведением и психическими процессами – восприятием, вниманием, памятью и др. Происходит изменение в представлении о себе, его образе-Я.

1.2. Саморегуляция двигательной деятельности

Способы регуляции на заре человеческой цивилизации формировались и диктовались необходимостью, связанной с безопасностью, питанием и др. витальными потребностями.

Шаманизм – один из первых «искусственных» способов регуляции, связанный с использованием измененных состояний сознания. Системы медитации, хатха-, лайя-, раджа-йоги появились примерно 10 тыс. лет до н.э.

Биологическая регуляция – это нейрогуморальная регуляция психической деятельности. Биологическое регулирование психической деятельности возможно, поскольку сама психика является функцией центральной нервной системы [5; 84]. Любая биологическая система, в том числе головной мозг человека, представляет собой сложную организацию контуров регулирования с множественной цепью звеньев: объекты регулирования, измерительные и исполнительные устройства, механизмы обратной связи обеспечивающие постоянство регулируемой величины.

В.М. Бехтеревым, рассматривающий вопрос о функциях органов равновесия и их значении в развитии пространственных представлений, анализирует механизм пространственной локализации ощущений, и формулирует вывод о существовании центральной саморегуляции систем,

сигнализирующих о положении тел в пространстве, и контрольной функции органов движения, обеспечивающих сохранение равновесия и необходимые коррекции в случае его нарушения.

Волевые, произвольные движения, выражающими или инстинктивными, изменения дыхания, сердцебиения, состояние внутренних органов, телесные процессы происходят под влиянием психических процессов [12]. Психические процессы – сознательные и бессознательные, являются регуляторами психической деятельности, и отражаются на внешних проявлениях этой деятельности, и определяют особенности, и характер деятельности. Психическая деятельность не может быть оцениваема только с точки зрения тех или других субъективных переживаний. Будучи возбуждаема к своей деятельности внешними импульсами, она является фактором, возбуждающим деятельность органов тела, изменяющих внешнюю среду, вследствие чего ее проявления во внешнем мире вполне доступны объективному исследованию. Психические явления везде и всюду находятся в теснейшем соотношении с материальными процессами, происходящими в определенных частях мозга.

Все психические явления протекают во времени, требуя для своего проявления того или другого периода, а также в среде, обуславливающей известное сопротивление. Все психические процессы это не только субъективные переживания, но одновременно и материальные процессы. Согласно И.М. Сеченову психические явления имеют начало и конец. «Начало их состоит для огромного большинства случаев всегда в более или менее легко определяемом влиянии извне на так называемые чувствующие поверхности тела». Конечным звеном полного психического (рефлекторного по своей природе) акта является движение.

Таким образом, наши ощущения представляют собой субъективные символы, определяющие количественные изменения внешних раздражений, интенсивность которых определенным образом выражается в ощущении его силы. Словесные символы дают возможность обобщать основные

субъективные знаки, данные в ощущениях, под один общий знак – слово, который, имея субъективную и объективную стороны, является своего рода алгебраическим знаком, облегчающим работу с основными «арифметическими» знаками, данными в ощущениях. Качественные различия в субъективных знаках стоят в тесном единении с объективными изменениями в наших центрах, они соответствуют количественным различиям в объективных или материальных процессах, происходящих в мозгу.

Всюду, где прошлый опыт дает себя знать, мы имеем уже не простой рефлекс, а психорефлекс или сочетательный рефлекс. Это определение строго отграничивает собственно нервно-психические процессы от простых рефлексов [12]. Различие между чистым рефлексом и нервно-психическим процессом с объективной стороны заключается лишь в том, что первый основан на наследственном, а второй – на индивидуальном опыте. Рефлексы, представляя собой по сравнению с нервно-психическими актами более простой акт отношения организма к внешнему миру, основанный на внутренней переработке внешнего воздействия в направлении наследственного опыта, обнаруживают постоянные переходы к более сложным процессам, которые относятся уже к порядку нервно-психических процессов.

Нервно-психическая деятельность предполагает впечатление и образование следов внешнего воздействия в мозговых центрах и возможность их оживления при посредстве воздействия иного рода, входящих в сочетание с упомянутыми следами, которые, в свою очередь, стоят в ближайшем или более отдаленном сочетании с двигательными импульсами.

При этом нужно иметь в виду, что наступление ответного движения регулируется при посредстве следов внутренних раздражений, благодаря чему ответное движение может быть задержано или усилено в зависимости от его соотношения с упомянутыми следами. Равным образом и следы

внешнего воздействия могут быть более прочно фиксированными и легче оживляемыми благодаря тому процессу, который может быть назван сосредоточением, стоящим также в зависимости в значительной мере от следов внутренних раздражений.

Нервно-психические процессы не остаются вполне скрытыми или внутренними процессами, они рано или поздно обнаруживаются теми или иными внешними проявлениями, рано или поздно переходят в механическую работу мышц или в молекулярную работу желез и других тканей.

В различных воспринимающих органах на периферии (органы осязания, вкуса, обоняния, слуха и зрения) мы имеем совершенно особые и разнородные по своему устройству приспособления для восприятия внешних раздражений. На этом основан процесс суммирования внешних раздражений, состоящий в том, что если мы имеем слабые внешние влияния, в отдельности взятые, то они остаются без эффекта, тогда как последовательный ряд тех же слабых внешних раздражений, в отдельности остающихся без эффекта, приводит центры в деятельное состояние [12].

В некоторых случаях внешнее влияние, подействовавшее в раннем возрасте, может оставить следы своего действия, которые скажутся в позднейший период деятельности организма; иначе говоря, следы могут оставаться фиксированными в течение многих лет, прежде чем оживление их приведет к проявлению внешнего эффекта.

Таким образом, к нервно-психическим должны быть отнесены те акты, которые являются следствием установления внутреннего сочетания между следами двух или нескольких последовательных раздражений. Находясь в тесной связи с поступками и действиями и реакцией сосредоточения, личность является в то же время объединяющим звеном для всех отпечатков и следов, связанных своим происхождением.

Под внешним впечатлением мы понимаем всякое вообще воздействие на периферию тела, способное возбудить ту или иную нервно-психическую реакцию. Характер двигательной реакции (наступательный или

оборонительный) находится в прямой зависимости от свежести или усталости мышц, но и самая точность движений существенным образом зависит от влияния происходящих при движениях мышечно-суставных впечатлений.

Мышечно-суставные впечатления начинают возникать вместе с первыми движениями младенца и лишь постепенно устанавливают мышечную координацию движений, которые первоначально у младенца представляются крайне неуклюжими и беспорядочными. Лишь долговременный опыт приводит к постепенному совершенствованию мышечных движений во всех частях организма, делая их правильными и целесообразными движениями.

И.П. Павлов, оценивая физические упражнения, как мощный лечебный фактор, придавал большое значение слову. Человек точно так же условно рефлекторно реагирует на слово, как реагирует организм, например, на тепловые, химические и другие раздражители.

А.А. Ухтомский разработал одну из фундаментальных теорий физиологии – учение о доминанте: 1) доминирующий нервный центр подкрепляет свое возбуждение посторонними импульсами как в нормальных, так и в патологических условиях; 2) по мере развития возбуждения в нем он затормаживает другие текущие процессы (ответные реакции на раздражитель).

Принцип доминанты – общий принцип деятельности центральной нервной системы. Доминанты могут быть различными в зависимости от профессии человека, его характера, темперамента, увлечений, общей чувствительности организма к отрицательным влияниям неприятных средовых и бытовых ситуаций, а также к изменениям климата и т.д.

В теории биорегулирования важнейшее значение приобрела идея П.К. Анохина о «многоэтажной иерархической системы» [6]. Эта идея имеет параллель с концепцией физиологии активности Н.А. Бернштейна [10], с его теорией уровневого построения движений. Н.А. Бернштейн обнаружил что,

в зависимости от того, какую информацию несут сигналы обратной связи – сообщают они о степени напряжения мышц, об относительном положении частей тела, о скорости или ускорении движения, рабочей точки, о ее пространственном положении, о предметном результате движения, афферентные сигналы приходят в разные чувствительные центры головного мозга и соответственно переключаются на моторные пути на разных уровнях. Причем под уровнями следует понимать буквально морфологические «слои» в центральной нервной системе. Так были выделены уровни спинного и продолговатого мозга, уровень подкорковых центров, уровни коры.

Н.А. Бернштейн выделил пять уровней построения движения.

Уровень А – самый низкий и филогенетически самый древний. У человека он не имеет самостоятельного значения, зато заведует очень важным аспектом любого движения – тонусом мышц. Он участвует в организации любого движения совместно с другими уровнями.

На этот уровень поступают сигналы от мышечных проприорецепторов, которые сообщают о степени напряжения мышц, а также от органов равновесия.

Уровень В. Уровень синергий. На этом уровне перерабатываются в основном сигналы от мышечно-суставных рецепторов, которые сообщают о взаимном положении и движении частей тела. Этот уровень, таким образом, оторван от внешнего пространства, но зато очень хорошо "осведомлен" о том, что делается «в пространстве тела». Уровень **В** принимает большое участие в организации движений более высоких уровней, и там он берет на себя задачу внутренней координации сложных двигательных ансамблей. К собственным движениям этого уровня относятся такие, которые не требуют учета внешнего пространства: вольная гимнастика; потягивания, мимика и др.

Уровень С. Уровень пространственного поля. На него поступают сигналы от зрения, слуха, осязания, т.е. вся информация о внешнем пространстве. На нем строятся движения, приспособленные

к пространственным свойствам объектов – к их форме, положению, длине, весу и т.п. Среди них все переместительные движения: ходьба, лазанье, бег, прыжки, различные акробатические движения; упражнения на гимнастических снарядах; движения рук пианиста или машинистки; баллистические движения – метание гранаты, броски мяча, игра в теннис и городки; движения прицеливания – игра на бильярде, наводка подзорной трубы, стрельба из винтовки; броски вратаря на мяч и др.

Уровень D назван уровнем предметных действий. Это корковый уровень, который заведует организацией действий с предметами. К нему относятся все орудийные действия, манипуляции с предметами и др. Примерами могут служить движения жонглера, фехтовальщика; все бытовые движения: шнуровка ботинок, завязывание галстука, чистка картошки; работа гравера, хирурга, часовщика; управление автомобилем и т.п.

Характерная особенность движений этого уровня состоит в том, что они **сообразуются с логикой предмета**. Это уже не столько движения, сколько действия; в них совсем не фиксирован двигательный состав, или «узор» движения, а задан лишь конечный предметный результат. Для этого уровня безразличен способ выполнения действия, набор двигательных операций. Так, именно средствами данного уровня Н. Паганини мог играть на одной струне, когда у него лопались остальные. Более распространенный бытовой пример – разные способы открывания бутылки: вы можете прибегнуть к помощи штопора, ножа, выбить пробку ударом по дну, протолкнуть ее внутрь и т.п. Во всех случаях конкретные движения будут разные, но конечный результат действия – одинаковый. И в этом смысле к работе уровня D очень подходит пословица: «Не мытьем, так катаньем».

Уровень E. Это уровень интеллектуальных двигательных актов, в первую очередь речевых движений, движений письма, а также движения символической, или кодированной, речи – жестов глухонемых, азбуки Морзе и др. Движения этого уровня определяются не предметным, а отвлеченным, вербальным смыслом.

Уровни при осуществлении совместных действий функционируют следующим образом: первое: в организации сложных движений участвуют, как правило, сразу несколько уровней – тот, на котором строится данное движение (он называется ведущим), и все нижележащие уровни, пример: письмо – это сложное движение, в котором участвуют все пять уровней. Проследим их, двигаясь снизу вверх.

Уровень А обеспечивает прежде всего тонус руки и пальцев.

Уровень В придает движениям письма плавную округлость, обеспечивая скоропись. Если переложить пишущую ручку в левую руку, то округлость и плавность движений исчезает: дело в том, что уровень В отличается фиксацией «штампов», которые выработались в результате тренировки и которые не переносятся на другие двигательные органы (интересно, что при потере плавности индивидуальные особенности почерка сохраняются и в левой руке, потому что они зависят от других, более высоких уровней). Так что этим способом можно вычленить вклад уровня **В**.

Далее, уровень С организует воспроизведение геометрической формы букв, ровное расположение строк на бумаге.

Уровень D обеспечивает правильное владение ручкой, наконец, уровень Е – смысловую сторону письма.

Развивая это положение о совместном функционировании уровней, Н.А. Бернштейн приходит к следующему важному правилу: в сознании человека представлены только те компоненты движения, которые строятся на ведущем уровне; работа нижележащих, или «фоновых», уровней, как правило, не осознается.

Следующий вывод: формально одно и то же движение может строиться на разных ведущих уровнях, например: «Возьмем круговое движение руки; оно может быть получено на уровне А: например, при фортепианном вибрато кисть руки и суставы пальцев описывают маленькие круговые траектории. Круговое движение можно построить и на уровне В, например, включив его в качестве элемента в вольную гимнастику».

На уровне **С** будет строиться круговое движение при обведении контура заданного круга. На уровне предметного действия **Д** круговое движение может возникнуть при завязывании узла. Наконец, на уровне **Е** такое же движение организуется, например, при изображении лектором окружности на доске. Лектор не заботится, как заботился бы учитель рисования, о том, чтобы окружность была метрически правильной, для него достаточно воспроизведения смысловой схемы.

На возникающий вопрос: чем же определяется факт построения движения на том или другом уровне? Ответом будет очень важный вывод Н.А. Бернштейна: ведущий уровень построения движения определяется смыслом, или задачей, движения.

Также Н.А. Бернштейн разработал схему рефлекторного кольца, в котором имеются моторные «выходы» (эффектор), сенсорные «входы» (рецептор), рабочая точка или объект, а также несколько центральных блоков – блок перешифровок, программа, задающий прибор и прибор сличения.

«Обстановочная афферентация» представляет совокупность разнообразных воздействий, которым подвергается человек, оказавшийся в той или иной ситуации. Многие связанные с ней стимулы могут оказаться несущественными, и только некоторые из них вызовут интерес – ориентировочную реакцию, являющейся своеобразным «пусковым стимулом».

Прежде, чем вызвать поведенческую активность, обстановочная и пусковая афферентация должны быть восприняты – субъективно отражены человеком в виде ощущений и восприятий, взаимодействие которых с прошлым опытом (памятью) порождает образ. Сформировавшись, образ сам по себе поведения не вызывает. Он обязательно должен быть соотнесен с мотивацией и той информацией, которая хранится в памяти.

Сравнение образа с памятью и мотивацией, через сознание приводит к принятию решения, возникновению в сознании человека плана и программы поведения: нескольких возможных вариантов действий,

которые в данной обстановке и при наличии заданного пускового стимула могут привести к удовлетворению имеющейся потребности.

В центральной нервной системе ожидаемый итог действий представлен в виде своеобразной нервной модели – «акцептора результата действия». Когда он задан и известна программа действия, начинается процесс осуществления действия.

С самого начала выполнения действия в его регуляцию включается воля, и информация о действии, через обратную афферентацию передается в центральную нервную систему, сличается там с акцептором действия, порождая определенные эмоции. Туда же через некоторое время попадают и сведения о параметрах результата уже выполненного действия. Основное правило саморегуляции, сформулированное П.К. Анохиным, заключается в запуске системы корректировочных действий при выработке акцептором результата действия сигнала рассогласования между тем, что должно быть и тем, что получилось.

Если параметры выполненного действия не соответствуют акцептору действия (поставленной цели), то возникает отрицательное эмоциональное состояние, создающее дополнительную мотивацию к продолжению действия, его повторению по скорректированной программе до тех пор, пока полученный результат не совпадет с поставленной целью (акцептором действия). Если же это совпадение произошло с первой попытки выполнения действия, то возникает положительная эмоция, прекращающая его.

1.3. Техники саморегуляции двигательной деятельности

Одним из наиболее важных показателей здоровья человека является физическое развитие его организма, а в основе целостной и разносторонней оценки здоровья лежат исследования морфофункциональных параметров.

Здоровье человека формируется в результате взаимодействия экзогенных (природных, антропогенных, социальных), эндогенных (пол, возраст, наследственность, раса) и поведенческих факторов. Интегративной антропологией подчеркивается роль не столько борьбы с болезнями, сколько важность разработки мероприятий по его сохранению, что обеспечивает постепенный перенос акцента с профилактики болезней на укрепление здоровья [59; 60]. В решении проблемы всестороннего физического развития, укрепления здоровья детей по мнению специалистов: В.А. Гуляйкина, О.Н. Московченко, В.И. Усакова, одну из ведущих ролей могли бы сыграть новые и нетрадиционные в массовом физкультурном движении виды двигательной активности [32; 72; 89; 95; 98]. К таким видам относятся: лечебная гимнастика, атлетическая гимнастика, хатха-йога, ушу, и др. Авторы подчеркивают, что упражнения нетрадиционных видов гимнастики эффективно воздействуют на дыхательную и сердечную деятельность, способствуют профилактике заболеваний, поддерживают оптимальный уровень здоровья и работоспособности, снимают психоэмоциональное напряжение, улучшают самочувствие и внешний вид. Анализ специальной литературы позволяет сделать выводы о широком использовании в физическом воспитании детей нетрадиционных средств, об их эффективном воздействии на физическое развитие, физическую подготовленность, функциональное состояние и здоровье детей [9; 13; 27; 39].

В физическом воспитании дошкольников большое место отводится физическим упражнениям в игровой форме, подвижным играм.

Применение нетрадиционных средств, в физическом воспитании детей среднего и старшего дошкольного возраста, представлено в парциальной программе «Физическая культура – дошкольникам», Л.Д. Глазыриной [27]. Программа не содержит новых средств, а рекомендует применять в занятиях различные предметы:

бумажные листочки, детские зонтики, стулья, веревочки и т.д.;

природный материал: листья, прутики, веточки, цветы и т.д.;

природные явления: роса, дождь, лед и т.д.

Обращается внимание на условия и места проведения физкультурных занятий, не только на спортивной площадке детского сада и в спортивном зале, но и в лесопарке, парке, в бассейне, в музыкальном зале.

В.Г. Алямовская [4], в своей программе «Здоровье», применяет следующие виды нетрадиционной гимнастики:

танцевально-ритмическая, на полосе препятствий, на тренажерах, в виде подвижной игры, смешанного типа, на воздухе, спортивной тренировки, оздоровительного бега;

гимнастика после сна – игровая, на тренажерах, в виде оздоровительного бега, лечебно-восстановительная, музыкально-ритмическая.

В Красноярске при краевом институте повышения квалификации работников образования под руководством И.И. Ольгина, разработана программа «Тропинка» с применением пристенного нестандартного оборудования: спортивный комплекс со сменными снарядами, «змейка», корректор для позвоночника, развивающие игрушки и набор инструмента для самомассажа.

К средствам физического воспитания детей дошкольного возраста относятся комплексы закаливающих процедур (воздушных, солнечных, водных, контрастных), разработанных Ю.Ф. Змановским [45], с указанием основных принципов закаливания.

Применение функциональной музыки во время проведения закаливающих мероприятий, создает радостный эмоциональный фон, способствует душевному равновесию ребенка [13]. Для оздоровления детей раннего дошкольного возраста в сочетании с контрастными воздушными ваннами после дневного сна хорошо применять «игровые дорожки». Ценным в рекомендациях является разнообразность и контрастность воздействий на организм ребенка.

Положительное влияние дыхательных упражнений на функцию дыхательной системы и всего организма в целом известно давно [19; 39; 50; 53]. По мнению авторов, определенные типы дыхания могут повысить сопротивляемость детского организма к различным инфекциям. Н.С. Соловьева утверждает, что определенное воздействие на биологические активные точки, совместно с дыхательными, физическими упражнениями и закаливанием, оказывают оздоровительный эффект на организм ребенка [87]. В основе применения нетрадиционных оздоровительных средств лежит изменения в структуре веществ и механизмов управления деятельностью организма, возникающие в связи с систематическими занятиями. Оздоровительный эффект физических упражнений реализуется через совершенствование механизмов адаптации к постоянно изменяющимся условиям внешней среды [61; 95]

Педагоги-исследователи из Иркутска используют босохождение по снегу, асфальту, росе, а также цигун-терапию, дыхательную гимнастику Бутейко, аутотренинг и моржевание. А.И. Кравчук отмечает возможность широкого использования сложно координированных видов спортивной деятельности, таких как гимнастические упражнения, специальные двигательные задания, элементы акробатики, художественной и ритмической гимнастики.

Анализ специальной литературы позволяет сделать вывод о широком использовании нетрадиционных средств, как эффективном дополнении к методике физического воспитания детей дошкольного возраста, и положительном их воздействии на физическое развитие, физическую подготовленность, функциональное состояние и здоровье детей.

Направленность занятий по физическому и психическому воспитанию дошкольников, состоит в подготовке физиологической организации ребенка, его мышц и связок, систем управления движениями и их энергетического обеспечения, а также психики ребенка к предстоящему значительному

повышению физических умственных нагрузок с началом учебы в школе [4; 27; 35; 45].

Седьмой год характеризуется активным формированием координационных способностей ребенка, приобретением новых двигательных навыков. Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста характеризуется гетерохронностью и синхронностью. Имеют место сенситивные периоды развития различных качеств, отличающихся величиной годовых и максимальных темпов роста (В.А. Гуляйкин, А.И. Кравчук). А.А. Гужаловский и А.И. Кравчук в своих исследованиях обратили внимание на возрастные особенности развития специальных двигательных качеств (функциональных способностей) дошкольного и младшего школьного возраста [31; 60]. По мнению авторов от их развития во многом зависит качество движений ребенка, его способность управлять ими. Своевременное формирование функциональных способностей с учетом периода ускоренного развития моторики [8; 22; 25] и сенситивных периодов их развития повышает эффективность процесса физического воспитания дошкольников, а также способствует подготовке детей к спортивным занятиям.

По определению А.А. Гужаловского [31] «... биологическая программа развития, основанная на генетическом аппарате наследования, обеспечивает три вида регулирования онтогенеза: простое регулирование по генетически заданной программе; регулирование с учетом средних факторов, вызывающих отклонение от программы; регулирование по замкнутому циклу с обратными связями». Из этого регулирования видно, что «биологические» задатки не играют «роковой» роли, решающая роль принадлежит условиям жизни, в которые поставлен ребенок и активная деятельность; воспитание, безграничное число взаимодействий с внешней средой. Фундаментальные исследования гетерохронии, проведенные П.К. Анохиным [6], показали, что степень зрелости и функционирования организма ребенка на разных этапах развития сдвинуты во времени и определяются его адаптационными

возможностями. Подобный эффект характеризует надежность функционирования биологической системы детского организма, которая достигается на разных этапах его развития с последовательным включением различных факторов.

Гимнастика хатха-йога направлена на развитие физических, психических и интеллектуальных качеств человека, способствует закаливанию организма, усиливает защитные свойства иммунной системы организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Помогает развитию и совершенствованию дыхательной системы детей, улучшение психофизического состояния; развивает и укрепляет здоровье. Предупреждает нарушения опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, формирует правильную осанку [15; 46; 85]. При выполнении комплексов оздоровительной гимнастики происходит сильное, но адекватное возрасту и психофизическому состоянию ребенка, воздействие механической и психической энергии на организм, как на целостное образование. При регулярной практике организм подвергается воздействию по одной и той же функциональной модели, что обеспечивает быструю адаптацию его систем.

Применение гимнастики хатха-йога, на наш взгляд позволит воздействовать на позвоночник, так как заболевания опорно-двигательной системы, в частности позвоночника, относятся к болезням цивилизации. Позвоночник в организме человека выполняет важные функции:

- несущую, являясь осью тела;
- опорно-двигательную функцию;
- обеспечивает статику, что связано с нервно-мышечным аппаратом и психикой;
- защищает центральную нервную систему.

Поэтому при патологии позвоночника происходит дисгармония между физическим и психическим состоянием. Дисгармония позвоночника связана не только с врожденными и наследственными факторами – она связана также под влиянием факторов внешней среды, болезней, питания, возрастных изменений тканей всего организма.

Коррекционная работа над выявленными нарушениями опорно-двигательного аппарата возможна с помощью специально подобранных комплексов упражнений в сочетании со средствами гимнастики хатха-йоги: асанами, виньясами, требующих постоянного контроля за соблюдением правильной позы, удержания равновесия. Коррекция, достигнутая с помощью физических упражнений, дает стойкий эффект лишь при одновременном формировании навыка правильной осанки.

Т.П. Игнатьева и З. Красношлык. [49; 61] утверждают, что гимнастика хатха-йога доступна для детей дошкольного возраста. Йоговские упражнения – это профилактика простудных заболеваний, сколиоза, астмы, нарушений в работе внутренних органов. Они способствуют физическому укреплению организма, и оздоравливают психику человека. Дети становятся спокойнее, добрее, сосредоточение, у них появляется уверенность в своих силах.

Важнейшим элементом в профилактике различных искривлений позвоночника является закаливание организма и укрепление его средствами физической культуры с использованием оздоровительной системы хатха-йога и психофизической тренировки [72].

Основы психофизической тренировки. Психорегулирующая, релаксационная гимнастика и средства восстановления получили в последние годы широкое распространение. С помощью психологических воздействий удается снизить нервно-психическое напряжение, устранить состояние психической угнетенности, восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение физических упражнений [15; 20; 32]. Приемы психорегуляции, применяемые в ходе занятия, заметно повышают интерес к нему, благотворно сказываются на здоровье детей, способствуют развитию жизненно важных качеств и навыков (управлению своим состоянием и поведением в сложных ситуациях, поддержанию высокой умственной и физической работоспособности).

Психофизическая тренировка – это метод самовоздействия на организм с помощью регуляции психической активности, дыхания, мышечного тонуса

посредством сосредоточения, концентрации и расслабления, образного представления и самовнушения с целью повышения психического потенциала человека. Мысли и психическая деятельность отражаются в мозгу и его коре. Самовнушение (аутосугестия) усиливает внимание на вегетативные функции организма, ведет к повышению уровня саморегуляции, позволяет сознательно ощущать движение энергии в своем теле, концентрировать ее к тем органам, которые в ней нуждаются и, в частности, в область позвоночника. Занятие сопровождается специально подобранной функциональной музыкой (произведения Баха, Генделя, Вивальди, Чайковского, Китаро, космическая, медитативная музыка), которая создает соответствующий эмоциональный настрой или моделирует нужное, желаемое настроение. «Музыка синхронизирует биохимические процессы организма, позволяет тренировать эмоциональный мир ребенка и повышать уровень иммунных процессов в организме, т.е. приводит к снижению его заболеваемости» [62].

Образное представление помогает развивать воображение, фантазию, ассоциативную память, эстетические чувства, приобретать уверенность, прислушиваясь к состоянию организма, изучать его, улучшать концентрацию внимания, уравнивать деятельность полушарий головного мозга, расширять возможности по управлению сознанием, развивать личность. Управлять психическими процессами можно, выполняя физические упражнения в динамическом и статическом (неподвижном) режимах. Неотъемлемой частью психофизической тренировки является регуляция дыхания [72]. Правильное, или гармоничное дыхание является дополнительным источником энергии для организма. Все упражнения на дыхание нужно начинать с минимального количества раз. По мере тренированности число повторений постепенно увеличивать. Необходимо сочетание ассоциативного представления с движением. Неотъемлемой частью психофизической тренировки, кроме регуляции дыхания

и идеомоторных актов (образные движения и состояния), является мышечная релаксация.

Тренировка эмоциональной устойчивости и адекватной реакции на различные житейские ситуации усиливает сопротивляемость организма стрессовым воздействиям и способствует общему оздоровлению. Эмоциональная деятельность тесно взаимосвязана с функцией коры головного мозга. Эта связь осуществляется и укрепляется под влиянием психофизической тренировки. Такая тренировка дает возможность занимающемуся не только на время избавиться от чрезмерного нервно-физического напряжения, но и создает необходимые предпосылки для пассивно-активного отдыха, способствующего уравниванию нервных процессов.

Основные принципы психофизической тренировки

Важнейшим условием при овладении психофизической тренировкой является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Специальные дыхательные упражнения не только повышают устойчивость организма к кислородной недостаточности, но и способствуют уравниванию нервных процессов и, что важно, повышают эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний).

От степени мышечного напряжения, как известно, во многом зависит потребность организма в кислороде, а под воздействием расслабления мышц (релаксации) снижается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок и суставов в центральную нервную систему. Мышечная релаксация, используемая во многих вариантах тех, повышает уровень протекания нервных процессов. Переход от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров, в частности вегетативной нервной системы.

Правильное применение дыхательных упражнений и оптимальных кратковременных задержек дыхания после выдоха, а иногда и на высоте

вдоха повышает устойчивость организма к кислородной недостаточности, что благотворно влияет на ферментные системы, кровоснабжение сердца и мозга.

Большое значение в психофизической тренировке имеет снижение болевого синдрома, что достигается применением самомассажа, производимого надавливанием пальцев на биологически активные точки.

В 1947 г. Н.А. Бернштейн, рассматривая проблему построения движений, указывал, что в системе управления движением должен быть «задающий элемент, вносящей тем или иным путем в систему требуемое значение регулируемого параметра»

В нашей работе мы ввели третью детерминанту – «мотивацию», и показали, что системогенез деятельности человека определяется двумя векторами: «мотив – цель» и «цель – результат», которые формируются с учетом внутренних и внешних условий деятельности.

Мотивация оказывает существенное влияние на принятие деятельности, определяет ее личностный смысл, влияет на трансформацию нормативной деятельности и способы ее реализации.

Под влиянием мотивации в деятельность вовлекаются ресурсы памяти.

Таким образом, мотивация организует целостное поведение на основе:

- 1) мобилизации структур прошлого опыта;
- 2) оценки обстановочной информации об условиях, в которых должна осуществляться деятельность;

Любая деятельность по своему результату характеризуется тремя параметрами: производительностью, качеством и надежностью.

Таким образом, мотивация определяет иерархию основных параметров результата деятельности, которую выстраивает для себя ее субъект

Цель деятельности и ее результат первоначально реализуются через представления о результате. Для того чтобы цель была достигнута, субъект должен совершить целенаправленные действия, иначе говоря, действия

по определенной программе. Поэтому деятельность субъекта будут направлять представления о результате программы деятельности.

Программа деятельности формируется на основе отражения и оценки ее объективных и субъективных условий, сопоставления их с нормативными способами деятельности.

В качестве основных принципов формирования системы выступает одновременно закладка основных блоков, а в дальнейшем – гетерохронность, неравномерность и достаточность их развития. Совокупность этих принципов указывает, что формирование системы деятельности нельзя рассматривать как автономное, последовательное формирование отдельных ее блоков.

Выводы по Главе 1

1. Исходя из теоретического анализа литературы мы выявили, что проблемой саморегуляции занимались психологи, физиологи и ученые смежных направлений. Анализ подходов к изучению феноменов психической саморегуляции состояний человека, проведенный Л.Г. Дикой [36; 37], позволил выделить следующие направления:

- 1) бихевиористский подход;
- 2) подход к индивидуальной саморегуляции;
- 3) в соответствии с системным подходом психическая саморегуляция анализируется как сложная многоуровневая система [64].

2. Саморегуляция имеет две формы – произвольную и непроизвольную. Произвольная саморегуляция (осознанная) связана с целевой деятельностью. Саморегуляция пронизывает все психические явления, присущие человеку – саморегуляция отдельных психических процессов: ощущения, восприятия, мышления и др.; саморегуляция собственного состояния, или умение управлять собой, ставшее свойством человека, чертой его характера

в результате воспитания и самовоспитания, включая саморегуляцию социального поведения субъекта [69].

3. Индивидуальный стиль активности и индивидуальный стиль саморегуляции активности нужно рассматривать как два соответствующих индивидуальных способа существования человека. Эти два способа существования взаимосвязаны, один предполагает другой и не существует без другого. Обе формы взаимосвязаны в процессе взаимодействия человека с миром [70]:

4. Бехтерев формулирует вывод о существовании центральной саморегуляции систем, сигнализирующих о положении тел в пространстве, и контрольной функции органов движения, обеспечивающих сохранение равновесия и необходимые коррекции в случае его нарушения. Под влиянием психических процессов происходят волевые, произвольные движения: выражающими или инстинктивными, изменения дыхания, сердцебиения, состояние внутренних органов, телесные процессы вообще [12].

5. Гимнастика хатха-йога направлена на развитие физических, психических и интеллектуальных качеств человека. При выполнении комплексов гимнастики происходит сильное, но адекватное возрасту и психофизическому состоянию ребенка, воздействие механической и психической энергии на организм, как на целостное образование. При регулярной практике организм подвергается воздействию по одной и той же функциональной модели, что обеспечивает быструю адаптацию его систем.

6. Н.А. Бернштейн [10; 11], рассматривая проблему построения движений, указывает, что в системе управления движением должен быть «задающий элемент, вносящий тем или иным путем в систему требуемое значение регулируемого параметра». Ведущий уровень построения движения определяется смыслом, или задачей, движения, и управляется соответствующим отделом центральной нервной системы человека. При осуществлении совместных действий уровни центральной нервной системы функционируют следующим образом: первое: в организации сложных

движений участвуют, как правило, сразу несколько уровней – тот, на котором строится данное движение (он называется ведущим), и все нижележащие уровни.

ГЛАВА 2. ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

2.1 Паспорт проекта

Таблица 1

Основные показатели проекта

№	Наименование	Основные характеристики
1	Целевая группа (потребитель) проекта	Дошкольная образовательная организация, дети 6–7 лет
2	Проблема, решаемая проектом	Проектирование технологии развития саморегуляции основных движений, двигательных способностей, стиля поведения детей старшего дошкольного возраста.
3	Цель проекта	Обоснование и апробация технологии гимнастики хатха-йога, обеспечивающая развитие саморегуляции детей старшего дошкольного возраста.
4	Способ (технология проекта)	Программа гимнастики хатха-йога для детей 6–7 лет
5	Преимущества данной проектной идеи	Технология гимнастики хатха-йога, позволяет изменить уровень саморегуляции основных движений, двигательных способностей, стиля поведения и общего уровня саморегуляции поведения детей.
6	Условия реализации проекта	Включение технологии гимнастики хатха-йога в учебно-воспитательный процесс дошкольной образовательной организации по физическому воспитанию
7	Ориентировочный бюджет проекта	Затраты необходимые для повышения квалификации, стажировки специалистов по физическому воспитанию, психологов
8	Ограничения, препятствующие реализации проекта	Медицинские показатели состояния здоровья детей
9	Авторство проектной идеи	Селезнева Н.Т., Рябинин С.П.

2.2. Описание этапов реализации проекта

Проект состоит из следующих этапов, таблица 2.

Таблица 2

Этапы реализации проекта

Основные этапы проекта	Мероприятия
Предпроектный этап (сентябрь 2016 по январь 2017гг.)	<ol style="list-style-type: none">1. Определение образовательной организации и респондентов для исследования;2. Теоретический анализ научной и методической литературы, документов планирования;3. Разработать технологию применения гимнастики хатха-йога к развитию саморегуляции детей 6–7 лет в дошкольной организации.4. Организация и проведение эмпирического исследования;5. Выявление эффективности воздействия различных физических упражнений гимнастики хатха-йога.
Проектный этап (февраль 2017 по январь 2018гг.)	<ol style="list-style-type: none">1. Применение разработанной технологии по развитию саморегуляции детей 6–7 лет в дошкольной организации.2. Определить результативность полученных результатов, сделать их качественный и количественный анализ
Аналитический этап (февраль-май 2018г.)	На основании результатов проектного исследования разработать рекомендации специалистам по развитию саморегуляции детей 6–7 лет в воспитании дошкольников.

Предпроектный этап

Педагогические контрольные испытания проводились в начале и в конце учебного года в течение десяти учебных дней при организационной помощи воспитателей группы, педагога детского сада, психолога и медицинской сестры.

Предварительный сравнительный эксперимент проводился с сентября 2016 по январь 2017 год. Он проводился в детском саду № 321, в нем участвовали дети подготовительной группы. Эксперимент был направлен на оценку влияния упражнений гимнастики хатха-йога, оценивалось

по изменению состояния физической подготовленности детей, и психической саморегуляции поведения.

Предварительный эксперимент являлся констатирующим, т.к. предполагает проверку влияния упражнений хатха-йога на другом возрастном контингенте занимающихся – дошкольниках. Он является естественным по условиям проведения, т. к. проводится в условиях обучения и воспитания детей в дошкольном учреждении, в условиях проведения физкультурных занятий.

Для решения поставленных ранее задач были использованы следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы.
2. Анализ документов планирования.
3. Анкетирование
4. Педагогические контрольные испытания.

Теоретический анализ, обобщение данных научной и методической литературы были связаны с определением характерных особенностей психической саморегуляции дошкольников 6–7 летнего возраста. Рассмотрением программно-нормативных и методических материалов по развитию психической саморегуляции поведения в дошкольной образовательной организации. Изучались:

4. Программы по психическому развитию дошкольников; состояние вопроса об использовании на занятиях физической культуры нетрадиционных видов гимнастики: ритмической, дыхательной, психокорректирующей и релаксационной гимнастики, хатха-йога, приемов самомассажа и самоконтроля.

5. Концепция индивидуального стиля саморегуляции, активности личности и субъекта деятельности человека (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова).

б. Теория психических способности (В.Д. Шадриков); концептуальная модель регуляторного опыта человека (А.К. Осницкого); уровневая регуляция жизнедеятельности (Г.Ш. Габдреевой); системно-деятельностная концепция психической саморегуляции функционального состояния (Л.Г. Дикой); концепция функциональных структур саморегуляции психических состояний (А.О. Прохоров).

Проведенный анализ позволил выявить состояние проблемы, сформулировать рабочую гипотезу и определить задачи исследования.

Анализ документов планирования позволил изучить вопросы организации учебного процесса, соотношения средств физического воспитания, направленных на развитие определенных физических качеств, величины физической нагрузки. С этой целью анализировались журналы учета и содержания физкультурных занятий, протоколы соревнований, тестирования и медицинских обследований. Проводилось планомерное изучение учебно-воспитательного процесса связанного с реализацией и определением эффективности экспериментальной программы, установления качественных и количественных показателей учебного процесса, объема и интенсивности физической и психической нагрузки, контроля за уровнем развития психических и физических качеств, степенью владения основными движениями.

Анкетирование. Была проведена экспресс-диагностика по методике В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения детей». Вычислялись шкалы: планирования, моделирования, проектирования, оценка результата, гибкость, самостоятельность, ответственность, и на основании полученных показателей строился типичный профиль саморегуляции группы, и индивидуальный профиль ребенка.

Педагогические контрольные испытания были направлены на оценку уровня двигательной, физической и функциональной подготовленности в сравнении с возрастными нормативными показателями традиционного обучения.

В качестве тестов использовались контрольные упражнения позволяющие получить объективные данные об уровне развития отдельных физических качеств, применяемые в научных исследованиях и практике, удовлетворяющие метрологическим требованиям (Б.А. Ашмарин, В.П. Боровиков). Тесты, применяемые для оценки физической подготовленности, имеют высокие критерии надежности и объективности (М.А. Годик, А.О. Прохоров, В.И. Усаков). При отборе тестов использовались следующие критерии: доступность для детей данного возраста; возможность проведения в условиях большинства ДОУ; информативность, надежность. Педагогическое тестирование проводилось по методике А.И. Кравчука, таблица 3.

Двигательная подготовленность (восемь основных движений: движения руками и ногами, ходьба, бег, равновесие, лазание, прыжки и метание) оценивалась качеством выполнения контрольных упражнений, позволяющих судить о степени владения двигательными действиями.

В подготовительной группе движения руками и ногами, ходьба и бег в начале и конце учебного года оценивались по трехбальной шкале. Метание – по альтернативной оценке. Лазание – по четырехбальной шкале. Равновесие – по длительности удержания. Прыжки – по количеству удачно выполненных прыжков вперед и назад слитно.

Физическая подготовленность, девять физических качеств: бег змейкой (ловкость 1), челночный бег (ловкость 2), скоростная сила, быстрота, выносливость, динамическая сила, статическая сила, гибкость в наклоне вперед, гибкость в наклоне назад (гимнастический мост), оценивалась в сравнении с возрастными нормативными показателями.

Таблица 3

Педагогические тесты для определения физической подготовленности
детей, $x \pm 1\delta$, $x + 2\delta$

№ п/п	Качество, контрольное упражнение	Нормативб
1	Ловкость, бег змейкой 10 м, обегая 8 кеглей, стоящих на удалении 1м друг от друга, с	6,0–5,0 4,5
2	Выносливость, из и. п. – лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты под углом 90 градусов и закреплены – сед с наклоном, до касания локтями колен, количество седов за 30с	9–17 21
4	Скоростная сила – прыжок в длину с места, см	100–127 140
5	Гибкость, из и. п. – стоя на скамейке, наклон вперед руки вперед–кверху к ее плоскости и ниже, см	5–11 14
6	Быстрота, из и. п. – лежа на спине, руки вверх, кисти в кулак – руки вниз и в темпе вверх, количество раз за 5 с	7–8 9

Эти тесты определения физической подготовленности были дополнены еще двумя тестами, для более точного определения влияния упражнений гимнастики хатха-йога на детей дошкольного возраста, таблица 4.

Таблица 4

№ п/п	Качество, контрольное упражнение	Нормативб
8	Ловкость, челночный бег – 3 x 10 м, с	8,8–9,8 8,3
9	Гибкость – гимнастический мост из положения, лежа на спине, балл	6–8 10

Функциональная подготовленность (две функциональные способности – ориентационные и координационные) оценивалась в сравнении с возрастными нормативными показателями.

Согласно концепции Н.А. Бернштейна – ведущим в построении и выполнении движений является психическая уровневая соподчиненность отделам центральной нервной системы (уровни спинного и продолговатого мозга, уровень подкорковых центров, уровни коры).

При осуществлении совместных действий уровни центральной нервной системы функционируют следующим образом: первое: в организации сложных движений участвуют, как правило, сразу несколько уровней – тот, на котором строится данное движение (он называется ведущим), и все нижележащие уровни.

Следуя выводу Н.А. Бернштейна, что ведущий уровень построения движения определяется смыслом, или задачей, движения, и управляется соответствующим отделом центральной нервной системы человека, мы соотнесли основные движения и двигательные способности с уровневой психической регуляцией движений в соответствии классификацией Н.А. Бернштейна, таблица 5.

Таблица 5

Уровни психической регуляции основных движений и двигательных способностей по классификации Н.А. Бернштейна

Уровень	Характеристика уровня, развитие психических процессов	Основное движение / двигательная способность
1	2	3
А	<p>Рубро-спинальный уровень центральной нервной системы – это уровень тонической регуляции или поверхностной и глубокой чувствительности тела, вестибулярной устойчивости. Общение уровня А – это тактильная коммуникация на очень близком расстоянии, а также контроль эмоционального тонуса. Уровень А определяет состояние удовольствие/не удовольствие среды. Происходит встраивание организма в окружающую среду, характерно для этого уровня – состраивание, соединение, соподстраивание, слияние. Нарушение уровня тонических реакций сопровождается нарушением восприятия своего тела, его целостности, что приводит к страхам, и возникает синдром гиперактивности с дефицитом внимания, не формируется или нарушается создание образа тела, образа своего Я. Снижение тонуса нервной системы затрудняет образование законченных схем при топологическом восприятии – ребенок не вписывается в ситуацию, не может планировать свои действия и действия других.</p>	<p>Равновесие</p> <p>Статическая сила, гибкость (наклон вперед)</p>

1	2	3
В	<p>Таламо-паллидарный уровень. Таламус (thalamus opticus - зрительный бугор) – это отдел промежуточного мозга, управляющий потоками сенсорного возбуждения. Афферентные сигналы направляются в ассоциативные зоны коры. У человека это уровень внутренних ощущений тела. Этот уровень «берет на себя всю внутреннюю черновую технику сложного движения» – давление, температура, суставные углы, степень растяжения мышц и связок и их напряжение, внутреннее ощущение тела в пространстве, согласованность работы групп мышц (синергия), ощущения прикосновений, трений, боли – все это контролируется данным уровнем головного мозга и выражается в так называемых индивидуальных двигательных штампах, узорах, стандартных двигательных схемах: ходьба, бег, плавание, танцы, гимнастические упражнения, в том числе речедвигательные штампы.</p> <p>Уровень В предназначен для выработки умения совмещать внутреннее пространство тела и внешнее, находящееся вне него. В рамках речевой деятельности он осуществляет соотнесение, совмещение речевых движений с пространством (сила голоса, степень интенсивности артикуляционных движений и т.п.).</p> <p>По образному выражению Н. А. Бернштейна, в случаях патологии этого уровня «из глубин моторики вылезают уродливые, гротескные фоны без фигур и передних планов, без смысла и адекватности: спазмы, обломки древних движений ... произвольные рычания и вскрикивания — психомоторные химеры, безумие эффекторики». Формирует психические процессы отвечающие за самоконтроль, самооценку своих действий.</p>	<p>Ходьба, бег</p> <p>Быстрота, прыжок с/м</p>

1	2	3
С	<p>Пирамидно-стриальный уровень или уровень пространственного поля.</p> <p>Распадается на два подуровня:</p> <p>С1 – стриальный, принадлежащий к экстрапирамидной системе,</p> <p>С2 – пирамидный, относящийся к группе кортикальных уровней</p> <p>Уровень С представляет форму афферентной сигнализации, которая получила обозначение сенсорного синтеза или сенсорного поля, и своей слитной двойственностью составляет характерную особенность координационных отправлений: вериативностью и пластичностью.</p> <p>Ведущая афферентация этого уровня есть синтетическое "пространственного поля" – упорядоченного восприятия. В нем возможны многочисленные компенсации и викарные взаимозамены. Признак пространственного поля – это его объективность.</p> <p>Оформившееся пространственное поле полностью соотнесено с внешним миром и освобождено от той неотрывной связи с собственным телом.</p> <p>Пространственное поле <i>гомогенно</i> и <i>апериодично</i>, т.е. однородно во всех своих частях и не содержит в себе никаких элементов чередования или циклической повторяемости.</p> <p>Важнейшими свойствами пространственного поля являются его <i>метричность</i> и <i>геометричность</i>. Оно включает в себя точную оценку протяжений, размеров и форм, входящих в качестве существенных признаков также и в движения, выполняемые на этом уровне: это <i>область точности и меткости</i>.</p> <p>Оно эволюционирует в сторону схематизации и смысловой упорядоченности.</p> <p>Движения уровня пространственного поля имеют, прежде всего, ясно выраженный целевой характер: они ведут откуда-то, куда-то и зачем-то. Эти движения экстравертированы, обращены на внешний мир. Движения уровня С несут, давят, тянут, берут, рвут, перебрасывают. Соответственно с этим они имеют начало и конец, приступ и достижение, замах и бросок или удар. Движения в пространственном поле всегда по своей сути переместительны, приобретают более выраженный целевой характер, формирует психический процесс отвечающий за волевой компонент – целеустремленность человека.</p>	<p>Движения руками, движения ногами</p> <p>Гибкость в наклоне назад (гимнастический мост), прыжок с/м</p>

1	2	3
D	<p>Теменно-премоторный уровень</p> <p>Уровень действий (предметных действий, смысловых цепей и т.п.)</p> <p>Необходимой зоной для обеспечения отправления уровня действий является <i>левая</i> ниже-теменная область, связанная по закону, общему для всей коры полушарий, с <i>правой стороной тела</i>. В прямой связи с этим в уровне действий впервые отчетливо проступает неравнозначность обеих сторон тела, т.е. праворукость (или леворукость)</p> <p>Психологический образ предмета представляет собой результат гораздо более глубоких обобщений и гораздо более сложной синтетической связи между сенсорными и мнестическими составляющими, нежели синтез.</p> <p>Ведущим мотивом в уровне действий является собственно не предмет сам по себе, как геометрическая форма, а <i>смысловая сторона действия с предметом</i> – все равно, фигурирует ли предмет в этом действии как его объект или еще и как его орудие. Предмет тесно связан с понятиями <i>смысловой структуры</i> действия и его <i>двигательного состава</i>. Смысловая структура двигательного акта определяется содержанием возникшей задачи и кинетических возможностей, находящихся в распоряжении организма для ее решения.</p> <p>Предмет фигурирует в двигательных актах уровня действий и как объект для манипулирования с ним, и как орудие действия, и, наконец, как символ, облегчающий и конкретизирующий отвлеченные действия: чертеж, шахматная фигура, написанная буква или иероглиф и т.д.</p> <p>Движение в предметном уровне ведет не пространственный, а смысловой образ, и двигательные компоненты цепей уровня действий диктуются и подбираются по смысловой сущности предмета и того, что должно быть проделано над ним.</p> <p>Развивается психический процесс – моделирование.</p>	<p>Метание мяча, прыжки,</p> <p>Челночный бег (ловкость 1) бег змейкой со сменой ориентиров (ловкость 2), скоростная сила</p>

1	2	3
Е	<p>Группа высших кортикальных уровней</p> <p>Регламентируется смысловой структурой действия и его двигательного состава.</p> <p>Смысловая структура двигательного акта определяется содержанием возникшей задачи.</p> <p>К этому уровню причисляются символические или условные смысловые действия, к которым относятся ведущие в смысловом отношении – координация речи и письма.</p> <p>Двигательные цепи, объединяемые не предметом, а мнестической схемой, отвлеченным заданием.</p> <p>Качественные особые выпадения в группе Е делятся на два класса – утраты смысловой речи, чтения, запаса слов, способности к музыкальному восприятию и т.д., а также смысловая не расшифровка действия.</p> <p>Регулирует автоматизмы управляемые уровнями расположенных выше предметного.</p> <p>Развивает психические процессы, отвечающие за формирование мотивационных установок, ценностного отношения, а также планирование поведения</p>	<p>Лазание</p> <p>Выносливость, ориентационные и координационные способности</p>

Проектный этап

Основной преобразующий, педагогический эксперимент проводился в детском саду № 321, в нем участвовали дети подготовительной группы, которые и составили экспериментальную группу. В экспериментальной группе при освоении общеразвивающих упражнений, статического равновесия, при обучении отдельным разновидностям ходьбы и лазания, одиночным акробатическим упражнениям, при освоении дыхательных упражнениях, развитии физических качеств применялись некоторые упражнения гимнастики хатха-йога. Остальные разделы учебной программы (строевые упражнения, подвижные игры, передвижение на лыжах, ходьба, бег, прыжки, метания, ползание, подлезание, переползание, пролезание) изменению не подвергались.

Дети не были осведомлены о проведении экспериментальной проектной работы, поэтому эксперимент был закрытого типа. Эксперимент был сравнительным, т.к. были повторные исследования на том же самом

контингенте занимающихся. По логической схеме доказательств в экспериментальных группах он был последовательным. Основным экспериментом был преобразующим, естественным и характеризовался теми же особенностями, что и предварительный.

Методы математической статистики использовались с целью анализа полученных данных и их интерпретации. Экспериментальный материал, полученный в ходе исследований, был представлен в виде протоколов тестирования и базы данных на ЭВМ. Расчеты выполнялись с использованием интегрированной системы для комплексного статического анализа и обработки данных по программе Excel. Статистическая обработка данных заключалась в вычислении следующих статистических параметров: среднее арифметическое значение признака – (\bar{x}) , среднее квадратическое отклонение – (δ) , ошибка среднего арифметического значения – (m) . Определялась вариативность (однородность) учебных групп (V%) в начале и конце педагогического эксперимента..

Достоверность различий (P_0) между двумя выборочными средними арифметическими значениями для двух связанных и несвязанных выборок определялась при помощи параметрического критерия t-Стьюдента и считалось существенной при 5 % уровне значимости, (вероятность 0,95%), что является общепринятым в педагогических исследованиях.

Уровень общей психической саморегуляции определялся непараметрическим критерием Манна-Уитни.

Технология применения гимнастики хатха-йога в процессе саморегуляции дошкольников

Здоровый ребенок счастлив — он отлично себя чувствует, стремится к самосовершенствованию. Целостность человеческой личности проявляется прежде всего во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических

сил организма. Гармония психофизических сил повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Йога это комплексная система психофизических упражнений, выбором, в двигательном отношении, простых средств, которые, если их выполнять правильно и достаточно долго, систематически повторяя, могут восстановить здоровье, обеспечить хорошую физическую форму и гармонию всех сил человека [46; 49]. Именно поэтому мы и выбрали для работы с детьми дошкольного возраста систему упражнений опытного индийского учителя С.П. Махешварананды. Эта система включена в сферу клинической медицины, восстановительного лечения, физической культуры.

В последние годы большое внимание уделяется нетрадиционным оздоровительным системам, позволяющим добиться хороших результатов по сохранению и укреплению здоровья. Большую помощь, на протяжении тысячелетий, оказывает оздоровительная система Йоги. Йога – это единение всех сфер человеческого бытия – духовного, психического и физического. У индийских йогов существует мнение, что тело человека до тех пор здорово, пока гибок и здоров позвоночник.

Хатха-йога – это комплексная, оздоровительная система, развивающая и восстанавливающая человека, система физической, умственной и духовной тренировки. Когда разум и все органы тела функционируют гармонично и поддаются управлению – человек здоров и счастлив. По мнению специалистов хатха-йога не только совершенствует тело и органы чувств, но и является хорошей психорегулирующей тренировкой, средством для расслабления, концентрации внимания на «внутренних» ощущениях и смысле упражнений [49; 68; 72].

Нами предлагается нетрадиционная форма проведения занятий по физическому воспитанию, направленная в использовании средств гимнастики хатха-йоги для развития способности психической саморегуляции детей дошкольного возраста и укрепления их здоровья.

Включение оздоровительных поз йоги воздействует как физический

аспект на те или иные группы мышц, а также на систему дыхания и кровообращения. Дыхательные упражнения способствуют укреплению межреберных мышц и диафрагмы, что совершенствует дыхательный механизм. Большое место в занятии занимает психофизическая тренировка, которая через развитие воображения, создание мысленного образа, воздействует на психомышечный механизм, на соматическую и физиологическую сферы организма.

В гимнастике хатха-йога оберегаются и контролируются различные потоки энергии в организме с помощью дыхания, движения или покоя, а также для правильного использования сил организма в целом [15; 63; 93; 94]. Применяемые методы позволяют одновременно работать со всеми системами организма: опорно-двигательной, мышечной, сердечно-сосудистой, гуморальной, дыхательной, кровеносной, нервной. Гимнастика хатха-йога предусматривает развитие всевозможных качеств и расширение функциональных способностей организма. Является оптимальным состоянием наилучших качеств противоположных крайностей – Ха и Тха.

Хатха – качественное состояние, подразумевает гармоничное развитие всех частей тела.

Программа ориентирована на укрепление и расслабление мышц позвоночника, от головы до нижних конечностей. Упражнения благоприятно влияют на кровоснабжение малых и больших суставов, на внутренние органы, на весь нервно-мышечный аппарат и психику. Повышение активности и релаксация организма очень тесно связаны с дыханием. Все упражнения выполняются постепенно и систематически, таблица 6.

Развивающая программа гимнастики «хатха-йоге», состоит из следующих разделов:

I. Дыхание, его значение и тренировка дыхания. На дыхании делается акцент во всех позах и всех упражнениях в координации с движениями.

II. Упражнения для шейного отдела позвоночника и верхних

конечностей. Укрепляет ослабевшие мышцы шейного отдела позвоночника и рук, расслабляют сокращенные мышцы. Помогают лучше адаптироваться к переменам атмосферного давления.

III. Упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника влияют на укрепление и расслабление мышц брюшного пресса, спины и таза.

IV. Упражнения для мышц спины и нижних конечностей, улучшают гибкость позвоночника и укрепляют его мышцы, оказывают благоприятное воздействие на внутренние органы в области живота и таза.

V. Упражнения, направленные на укрепление всего позвоночника, улучшают состояние всего организма, укрепляют ослабевшие мышцы брюшного пресса и улучшают их координацию. Некоторые из них действуют успокаивающе, снимают усталость, нервное напряжение, помогают концентрироваться и сопротивляться стрессовым воздействиям.

VI. Упражнения в положении стоя на равновесие тела – это позы на удержание равновесия.

VII. Упражнения на гибкость тела и равновесие очень помогают при сколиозе, выравнивая позвоночник и расслабляя сокращенные мышцы. Влияют также на равновесие и гармонию психофизических сил.

VIII. «Приветствие солнцу» – динамичное упражнение, комбинированное со статическими позами. Помогают выработать и укрепить навыки правильного дыхания в координации с движениями.

IX. Релаксация и упражнения на релаксацию хорошо компенсируют возможную психическую и физическую усталость. Их можно выполнять после некоторых трудных упражнений или в течение дня.

Программа гимнастики хатха-йога для детей дошкольного возраста

№ п/п	Направленность раздела	Содержание	Количество упражнений
1	2	3	4
1	Упражнения на гибкость в сочетании с дыханием	На дыхании делается акцент во всех позах и всех упражнениях в координации с движениями. Рекомендуемые упражнения на гибкость, в сочетании с дыханием, способствуют профилактики заболевания, в частности сердечно-сосудистых, а также при болях в области позвоночника. Методические указания. ПРИ ВДОХЕ – считая до 3-х, сначала расширить брюшную и грудную части грудной клетки вплоть до части под ключицами. ПРИ ВЫДОХЕ – считая до 6, втягиваем брюшную, грудную и ключичную части грудной клетки – постепенно, плавно. Важно соблюдать условия. Выдох должен быть в два раза продолжительнее, чем вдох. На дыхание делается акцент во всех позах и всех упражнениях в координации с движениями.	4
2	Упражнения для шейного отдела позвоночника и верхних конечностей	Укрепляют ослабевшие мышцы шейного отдела позвоночника и рук, расслабляют сокращенные мышцы. Помогают лучше адаптироваться к переменам атмосферного давления.	7
3	Упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника	Упражнения способствуют укреплению и расслаблению шейного, грудного отделов и всего позвоночника, улучшают кровоснабжение тазобедренных суставов, мышц брюшного пресса и таза, как и всего организма.	9
4	Упражнения для мышц спины и ног	Упражнения для мышц спины и нижних конечностей улучшают гибкость позвоночника и укрепляют его мышцы, оказывают благоприятное воздействие на внутренние органы в области живота и таза.	13

1	2	3	4
5	Упражнения, направленные на укрепление всего позвоночника	Упражнения, направленные на укрепление позвоночного столба, улучшают состояние всего организма, укрепляют ослабевшие мышцы брюшного пресса и улучшают их координацию. Некоторые из них действуют успокаивающе, снимают усталость, нервное напряжение, помогают концентрироваться и сопротивляться стрессовым воздействиям.	13
6	Упражнения в положении стоя на равновесие тела	Это позы на удержание равновесия. Они подготавливают организм к овладению техникой дыхания и концентрированию.	8
7	Упражнения на гибкость тела и равновесие	Упражнения на гибкость тела и равновесие очень помогают при сколиозе, выравнивая позвоночник и расслабляя сокращенные мышцы. Влияют также на равновесие и гармонию психофизических сил.	7
8	Комплексное упражнение для коррекции телосложения «Приветствие солнцу».	«Приветствие Солнцу» – динамичное упражнение, комбинированное со «статическими позами». Помогают выработать и укрепить навыки правильного дыхания в координации с движениями. Этот комплекс лучше выполнять утром, сознательно управляя дыханием. Комплекс благоприятно влияет на общее состояние организма, укрепляет мышцы всего тела, но особенно позвоночника, делает его прямым, упругим и гибким. Упражнения улучшают кровообращение, восстанавливают равновесие и гармонию вегетативной нервной системы, улучшают способность концентрироваться.	1
9	Релаксационные упражнения	Психофизическая тренировка позволяет: повысить восприимчивость к обучению и развитию психических функций – внимания, восприятия, ощущения; формировать двигательные навыки; восстанавливать психоэмоциональное равновесие; повышать психофизический потенциал; формировать правильную осанку, укреплять здоровье.	7

С детьми дошкольного возраста рекомендуется следующая направленность и последовательность освоения упражнений гимнастики хатха-йога, таблицы 7.

Таблица 7

Последовательность освоения упражнений гимнастики хатха-йога детьми дошкольного возраста

Раздел программы	Номера упражнений	Раздел программы	Номера упражнений
I	1–4	VI	1–8
II	1–7	VII	1–7
III	1–9	VIII	1
IV	1–13	IX	1–7
V	1–13		

Таблица 8

Направленность занятий с использованием средств гимнастики хатха-йога с детьми дошкольного возраста

Направленность занятий		
оздоровительно-профилактическая (коррекция осанки, профилактика плоскостопия)	ОФП – развитие отстающих и совершенствование ведущих качеств	воспитание культуры основных движений
Средства гимнастики хатха-йога		
виньясы	асаны	пранаяма
Корригирующая гимнастика на осанку, при плоскостопии, миопии		
психофизическая регулирующая гимнастика		релаксация
Составление комплексов физических упражнений		
общее оздоровление организма	воспитание культуры движений	
коррекция осанки, походки	совершенствование техники разученных элементов	
развитие физических качеств	комбинированное воздействие	
закаливание, профилактика ОРЗ	формирование основных движений	
профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата		стопотерапия

Последовательность применения средств гимнастики хатха-йога в занятиях с детьми дошкольного возраста

Средства гимнастики хатха-йога (по 10–15 мин)	Номера занятий							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Виньясы	р	р	з	з	с	р	з	с
Асаны	р	р	з	з	с	р	з	с
Пранаяма	р	з	с	з	с	р	з	с
Корректирующая гимнастика, плоскостопии	р	з	з	с	к	р	з	с
Психофизическая регулирующая гимнастика	р	р	з	з	с	с	к	с
Стопотерапия	р	р	з	з	с	с	к	с
Приемы релаксации	р	з	с	з	с	р	з	с

Примечание. Р – разучивание, З – закрепление, С – совершенствование, К – контроль

2.3. Оценка результативности проекта

Сравнительный анализ по применению гимнастики хатха-йога в развитии психической саморегуляции детей дошкольного возраста в соответствии с уровневой регуляцией Н.А. Бернштейна [10], показал следующие результаты:

Уровень А. Рубро-спинальный уровень центральной нервной системы – это уровень тонической регуляции или поверхностной и глубокой чувствительности тела, вестибулярной устойчивости. Снижение тонуса нервной системы затрудняет образование законченных схем при топологическом восприятии – ребенок не вписывается в ситуацию, не может планировать свои действия и действия других: Основные движения (ОД) – равновесие. Двигательные способности (ДС) – статическая сила, гибкость, таблица 10.

Психическая регуляция двигательных способностей и основных движений, %

Изменение	Статическая сила		Гибкость		Уровень	Равновесие	
	Исх.	Кон.	Исх.	Кон.		Исх.	Кон.
"-"	76	28	36	0	н	14	
"="	24	48	44	60	ср	86	100
"+"	0	20	8	16	в		
"2+"	0	4	12	24			

Примечание: "-" "=" "+" "2+" – $\pm \delta$ среднее квадратическое отклонение

Уровень В. Таламо-паллидарный уровень У человека это уровень внутренних ощущений тела. Этот уровень «берет на себя всю внутреннюю черновую технику сложного движения» – давление, температура, суставные углы, степень растяжения мышц и связок и их напряжение, внутреннее ощущение тела в пространстве, согласованность работы групп мышц (синергия), ощущения прикосновений, трений, боли – все это контролируется данным уровнем головного мозга и выражается в так называемых индивидуальных двигательных штампах, узорах, стандартных двигательных схемах: ходьба, бег, плавание, танцы, гимнастические упражнения, в том числе речедвигательные штампы. Формирует психические процессы, отвечающие за самоконтроль, самооценку своих действий: ОД – ходьба, бег; ДС – быстрота, прыжок с/м, таблица 11.

Таблица 11

Психическая регуляция двигательных способностей и основных движений, %

Изменение	Быстрота, %		Уровень	Ходьба		Бег	
	Исх.	Кон.		Исх.	Кон.	Исх.	Кон.
"-"	32	12	н	32		44	
"="	48	64	ср	68	100	56	100
"+"	8	0	в				
"2+"	12	24					

Примечание: см. табл. 10

Уровень С. Пирамидно-стриальный уровень или уровень пространственного поля.

Оформившееся пространственное поле полностью соотнесено с внешним миром и освобождено от неотрывной связи с собственным телом.

Важнейшими свойствами пространственного поля являются его метричность и геометричность. Оно включает в себя точную оценку протяжений, размеров и форм, входящих в качестве существенных признаков также и в движения, выполняемые на этом уровне: это область точности и меткости. Движения уровня пространственного поля имеют, прежде всего, ясно выраженный целевой характер: они ведут откуда-то, куда-то и зачем-то. Движения в пространственном поле всегда по своей сути переместительны, приобретают более выраженный целевой характер, формирует психический процесс, отвечающий за волевой компонент – целеустремленность человека.

Движения, выполняемые на этом уровне: это – область точности и меткости. О.Д. – движения руками, движения ногами; ДС – гибкость в наклоне назад (гимнастический мост), прыжок с/м, таблица 12.

Таблица 12

Психическая регуляция двигательных способностей и основных движений, %

Изменение	Динамическая сила		Прыжок с/м		Уровень	Гимнастический мост		Движения руками		Движения ногами	
	Исх.	Кон.	Исх.	Кон.		Исх.	Кон.	Исх.	Кон.	Исх.	Кон.
"-"	0	0	12	0	Н	56		44		40	
"="	100	32	40	28	Ср	44	100	56	100	60	100
"+"	0	56	32	24	В						
"2+"	0	12	16	48							

Примечание: см. табл. 10

Уровень Д. Теменно-премоторный уровень (уровень предметных действий, смысловых цепей и т.п.).

В уровне действий впервые отчетливо проступает неравнозначность обеих сторон тела, т.е. праворукость (или леворукость)

Ведущим мотивом в уровне действий является собственно не предмет сам по себе, как геометрическая форма, а смысловая сторона действия с предметом – все равно, фигурирует ли предмет в этом действии как его объект или еще и как его орудие. Предмет тесно связан с понятиями смысловой структуры действия и его двигательного состава. Смысловая структура двигательного акта определяется содержанием возникшей задачи и кинетических возможностей, находящихся в распоряжении организма для ее решения. Движение в предметном уровне ведет не пространственный, а смысловой образ, и двигательные компоненты цепей уровня действий диктуются и подбираются по смысловой сущности предмета и того, что должно быть проделано над ним. Развивается психический процесс – моделирование. ОД – метание мяча, прыжки; ДС – ловкость 1 (челночный бег), таблица 13.

Таблица 13

Психическая регуляция двигательных способностей и основных движений, %

Изменения	Челночный бег		Уровень	Метание мяча		Прыжки	
	Исх.	Кон.		Исх.	Кон.	Исх.	Кон.
"-"	0	0	н	36	16	76	16
"="	28	0	ср	64	84	24	84
"+"	60	36	в				
"2+"	12	64					

Примечание: см. табл. 10

Уровень Е. Группа высших кортикальных уровней

Регламентируется смысловой структурой действия и его двигательного состава. Смысловая структура двигательного акта определяется содержанием возникшей задачи. К этому уровню причисляются символические или условные смысловые действия, к которым относятся ведущие в смысловом

отношении – координация речи и письма. Двигательные цепи, объединяемые не предметом, а мнестической схемой, отвлеченным заданием.

Развивает психические процессы, отвечающие за формирование мотивационных установок, ценностного отношения, а также планирование поведения, действия. ОД – лазание; ДС – выносливость, ловкость 2 – (ориентационная змейка), координационные способности, таблица 14.

Таблица 14

Психическая регуляция двигательных способностей и основного движения, %

Изменение	Ориентация		Координация		Выносливость		Уровень	Лазание	
	Исх.	Кон.	Исх.	Кон.	Исх.	Кон.		Исх.	Кон.
"-"	4		20	4	0	0	н	0	0
"="	8	4	72	52	72	24	с	72	24
"+"	32		4	32	20	24	в	20	24
"2+"	56	96	4	12	8	52			

Сравнение всех показателей по двигательной и функциональной подготовленности на начало и конец учебного года в экспериментальной группе показало, что результатов среднего и высокого уровней достигло большинство детей таблицы 15.

Таблица 15

Сравнение всех показателей по двигательной и функциональной подготовленности на начало и конец учебного года, % (n=25)

Уровень		Ориентац	Координ	Ловкость	Бег 3x10м	Пр.с/м	Быстрога	Выносл.	Д. Сила.	Ст.сила	Гибкость	Гим.м
Высокий	н	3	2	4	4	2	4	3	5	2	5	7
	к	4	6	4	6	5	7	4	4	4	5	11
Средний	н	16	19	17	18	22	12	20	17	23	15	12
	к	19	17	20	14	15	16	17	16	18	16	7
Низкий	н	6	4	4	3	1	9	2	3	0	5	6
	к	2	2	1	5	5	2	4	5	3	4	7
В + ср		23	23	24	20	20	23	21	20	22	21	18
		92%	92%	96%	80%	80%	92%	84%	80%	88%	84%	72%

С целью проверки эффективности развития психической саморегуляции детей дошкольного возраста, в результате применения гимнастики хатха-йога, нами была проведена экспресс-диагностика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения детей». Нами вычислялись шкалы: планирования, моделирования, проектирования, оценка результата, гибкость, самостоятельность, ответственность, и на основании полученных показателей был построен типичный профиль саморегуляции группы, а также и индивидуальные профили детей. При расчете шкал типичных профилей выявлены следующие показатели, таблицы 16–17, а также построены графики групп, рис. 1–2. На графиках мы наблюдаем, что эмоциональное состояние детей экспериментальной группы (100%) после занятия находится на высоком положительном уровне, также 100% детей мотивированы на занятия по физическому воспитанию с применением технологии гимнастики хатха-йога. В начале эксперимента эти показатели были значительно ниже.

Таблица 16

Показатели шкал психической саморегуляции детей в начале эксперимента (n=25)

Уровень	Пл.	Мод.	Пр.	ОРез.	Г.	Сам.	Отв.	ЭС	М
В	14	7	10	10	14	11	9	16	19
Ср	5	6	13	9	4	8	7	5	4
Н	6	12	2	6	7	6	9	4	2

Таблица 17

Показатели шкал психической саморегуляции детей в конце эксперимента (n=25)

Уровень	Пл.	Мод.	Пр.	ОРез.	Г.	Сам.	Отв.	ЭС	М
В	17	12	13	16	18	17	17	21	21
Ср	3	5	7	6	5	6	5	4	3
Н	5	8	5	3	2	2	3		1

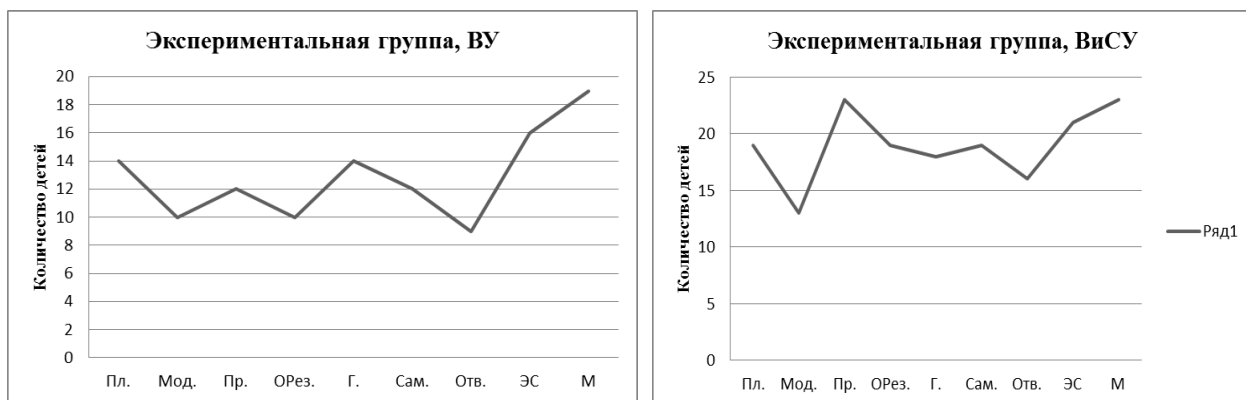


Рис. 1. Типичный профиль психической саморегуляции детей 6–7 лет в начале эксперимента

Примечание: Пл. – планирование, Мод. – моделирование, Пр. – программирование, О.Рез. – оценка результата, Г – гибкость, Сам. – самостоятельность, Оtv. – ответственность, ЭС – эмоциональное состояние, М – мотивация к занятиям

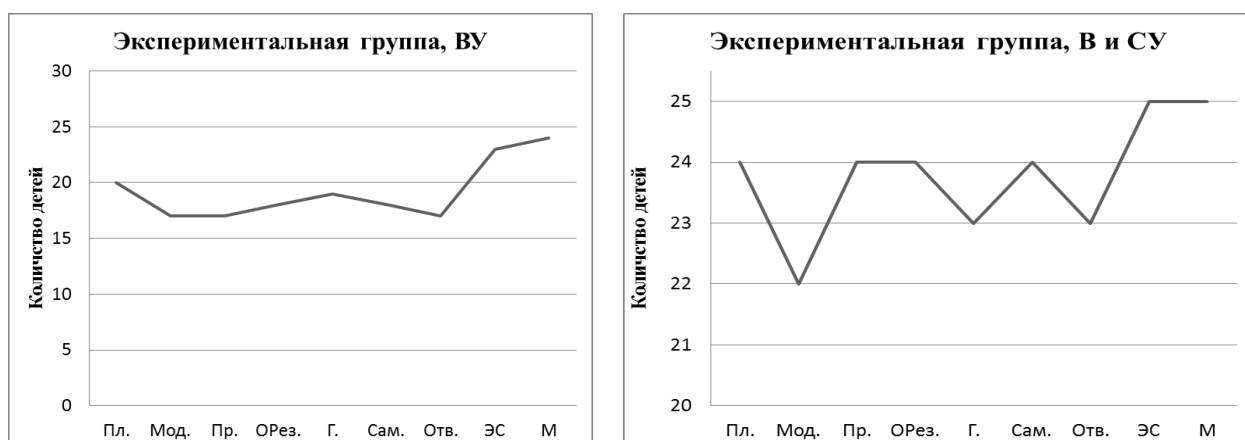


Рис.2. Типичный профиль психической саморегуляции детей 6–7 лет экспериментальной группы в конце эксперимента

В начале эксперимента мы имели следующие показатели: планирование, проектирование и гибкость имели самые высокие показатели. Группой типичный профиль соответствовал № 1 по классификации В.И. Моросановой.

В конце эксперимента при сравнительном анализе наблюдались высокие показатели по шкалам: планирование, оценка результата и гибкости, а также самостоятельности и ответственности, моделирование – имело самый низкий показатель.

Статистический расчет по критерию Манна-Уити между показателями уровневой психической саморегуляции на начало и конец эксперимента выявил достоверное ($P_0 > 0.01$) улучшение уровня показателей психической саморегуляции детей экспериментальной группы, таблица 18.

Таблица 18

Сравнительный анализ показателей психической саморегуляции экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента

Группа	Расчет ранговых показателей	критерий U Манна-Уити, табл.	критерий U Манна-Уити, эмп.	P_0
Н (n=25)	491	192	153	$P_0 > 0,01$
К (n=25)	797			

Соотнося полученные баллы с нормативной таблицей (таблица 19), мы определяем уровень развитости измеряемых параметров по каждой шкале. Значения по шкалам Пл, М, Пр, Ор, Г, С, От, колеблются в диапазоне от 0 до 6, а по шкале ОУ – от 0 до 42.

Сравнивая показатели развитости общей психической саморегуляции мы выявили, что дети экспериментальной группы значительно улучшили уровень общей саморегуляции поведения, таблица 20.

Таблица 19

Нормативные данные по уровню развитости процессов саморегуляции
и регуляторно-личностных свойств

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
Планирование	≤ 3	4–5	≥ 6
Моделирование	≤ 3	4–5	≥ 6
Программирование	≤ 3	4–5	≥ 6
Оценивание результатов	≤ 3	4–5	≥ 6
Гибкость	≤ 3	4–5	≥ 6
Самостоятельность	≤ 3	4–5	≥ 6
Ответственность	≤ 3	4–5	≥ 6
Общий уровень саморегуляции	≤ 27	28–35	≥ 36

Таблица 20

Сравнительный анализ показателей уровней общей психической
саморегуляции детей в начале и в конце эксперимента, %

Э (n=25)	Количество детей, %					
	низкий уровень	%	средний уровень	%	высокий уровень	%
Н	2	8	14	56	4	36
К	0	0	4	16	21	84

В результате применения гимнастики хатха-йога мы увидели, что по шкале «Планирование» (Пл) которая характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности.

У большинства детей хорошо сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, их планы реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

По шкале «Оценивание результатов» характеризующей индивидуальную развитость и адекватность оценки себя и результатов своей деятельности и поведения, мы увидели развитость и адекватности

самооценки, сформированность и устойчивость субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Дети адекватно оценивают как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к этому причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

Шкала «Гибкость» диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции связи с изменением внешних и внутренних условий.

Дети с высокими показателями по этой шкале демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств они легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью они своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррективы в регуляцию. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение ситуации.

Шкала «Самостоятельность» характеризует развитость регуляторной автономности.

Наличие высоких показателей по шкале свидетельствует о способности ребенка к самостоятельной организации собственной активности, планированию своих действий и поведения. Он способен организовать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Шкала «Ответственность» связана с общим уровнем развития осознанной саморегуляции произвольной активности. Дети с высокими показателями ответственности стараются строго следовать своим обязанностям, выполнять обещания, не ищут удобного повода для отказа от своих обязательств. Обычно самостоятельны, стараются избегать просчетов в делах и не подводить других. При высокой мотивации

достижения они способны компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели.

Для испытуемых с высокими показателями общего уровня саморегуляции характерны осознанность и взаимосвязанность регуляторных звеньев в общей структуре индивидуальной регуляции. Такие испытуемые самостоятельно, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

Особенности становления физической и функциональной подготовленности детей дошкольного возраста

Рассмотрим состояние физической подготовленности детей подготовительной группы, табл. 21. Оказалось, что достоверно изменился уровень развития всех физических качеств. Годовые темпы роста были наибольшими в показателях статической силы, выносливости, динамической силе и гибкости (88–39%). В развитии остальных физических качеств годовые темпы роста были значительно ниже от 7 до 17%.

Сравнение исходных и конечных данных физической
подготовленности, (n=25)

Детские группы, показатели		Л1, с	Л2, с	СкС, см	Б, к-во раз за 5 с	В, к-во раз за 30 с	ДС, к-во раз за 30 с	СтС, с	Г, см	МО, балл	
Подготовительная, n = 25	x	н	4,9	9,7	120	7,2	15	21	11	7,3	6,4
		к	4,4	9,0	143	7,8	24	33	29	12	9,6
	± m	н	0,1	0,1	6,0	0,2	0,9	0,8	2,0	0,8	0,3
		к	0,1	0,1	3,3	0,2	0,9	1,2	3,1	0,9	0,9
	± δ	н	0,4	0,6	30,1	1,1	4,5	4,1	9,7	4,1	1,4
		к	0,3	0,5	16,5	1,0	4,3	5,8	15,4	4,4	4,4
	CV%	н	7	6	25	16	30	20	86	56	23
		к	7,5	5	12	12	18	18	52	38	46
	t - Стьюд		-4,9	-4,8	3,3	2	7,4	8,7	4,9	3,7	3,4
	Р ₀		<0,01	<0,01	<0,01	<0,05	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01
ГТР, %		-10	-7	17	8	47	46	88	47	39	

Примечание. Примечание. Л1 – ловкость, Л2 – ловкость,
СкС – скоростная сила, ДС – динамическая сила, СтС – статическая сила, Г – гибкость, МО – гибкость в гимнастическом мосте, Б – быстрота, В – выносливость.

Улучшение уровня физической подготовленности детей сказалось на снижении вариативности показателей физических качеств. В подготовительной группе в начале учебного года была слабая вариативность в показателях ловкости, средняя в быстроте и динамической силе, а в остальных пяти качествах наблюдалась значительная вариативность, но особенно лишь в статической силе и гибкости в наклоне, однако к концу года состояние слабой и средней вариативности в указанных физических качествах сохранилось и средняя вариативность появилась в скоростной силе и выносливости. В показателях статической силы и гибкости в наклоне вперед значительная вариативность уменьшилась, а гимнастического моста –

увеличилась. Такое увеличение связано с тем, что одни дети приобрели высокую гибкость, которая оценивалась в 9 и 10 баллов, а у других детей сохранилась умеренная гибкость. Показатели группы стали менее однородные, см. таблицу 21.

Таким образом, освоение упражнений гимнастики хатха-йога, обеспечили все возрастающий уровень физической подготовленности детей и способствовали уменьшению вариативности показателей физических качеств. Дети, осваивающие упражнения гимнастики хатха-йога, значительно улучшили развитие физических качеств.

Рассмотрим состояние функциональной подготовленности детей дошкольного возраста, таблица 22. Ориентационные и координационные способности детей достоверно изменяются за учебный год ($P_0 < 0,01$).

В координационных и ориентационных способностях высокий годовой темп роста в подготовительной группе и составляет 21%.

Таблица 22

Сравнение исходных и конечных данных функциональной подготовленности детей в основном эксперименте

Показатели		Подготовительная группа	
		ОС, с	КС, град
\bar{x}	н	17,9	244,4
	к	14,6	301,0
$\pm m$	н	0,5	8,7
	к	0,5	7,6
$\pm \delta$	н	2,6	43,3
	к	2,4	37,8
CV%	н	14,5	17,7
	к	16,3	12,6
t - Стьюдента		-4,77	4,92
P ₀		<0,01	<0,01
ГТР, %		-21	21

Примечание. ОС – ориентационные способности;

КС – координационные способности,

Уровень функциональной подготовленности детей дошкольного
возраста в основном эксперименте, % детей

Гру ппа	$\geq N$	Ориентационные способности	Координационные способности
Э	н	96	84
	к	100	100
Э $\geq 2\delta$	н	56	4
	к	96	12

Примечание: Э – экспериментальная группа, Н – начало, К – конец учебного года.

**Особенности становления основных движений детьми
подготовительной группы**

Сравнительный анализ исходного и конечного уровня становления основных движений у детей старшего дошкольного возраста свидетельствует о положительном достоверном улучшении в семи видах, кроме метания. Наибольшие годовые темпы роста были достигнуты в лазании (136 %) и равновесии (84 %). В остальных основных движениях прирост составил от 31 до 52 %, см. таблицу 24.

Сравнение исходных и конечных данных формирования основных движений детей подготовительной группы

Детские группы, показатели		Движения руками	Движения ногами	Ходьба	Бег	Равновесия, с	Лазания	Прыжки, к-во раз	Метания	
Подготовительная, n = 25	x	н	1,6	1,6	1,8	1,6	33,0	0,7	6,6	0,6
		к	2,5	2,7	2,6	2,5	83,7	3,6	9,0	0,8
	± m	н	0,1	0,1	0,1	0,1	3,7	0,1	0,3	0,1
		к	0,1	0,1	0,1	0,1	15,4	0,1	0,2	0,1
	± δ	н	0,7	0,6	0,7	0,6	18,4	0,5	1,4	0,5
		к	0,5	0,5	0,5	0,5	76,7	0,7	1,2	0,4
	CV%	н	44	40	37	39	56	70	21	77
		к	20	17	19	21	92	20	13	45
	t		5,3	7,0	4,5	5,0	3,2	16,8	6,7	1,6
	P		<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,05	<0,01	<0,01	>0,05
ГТР, %		45	52	34	41	87	136	31	27	

2.4 Методические рекомендации

С детьми дошкольного возраста возможно применение следующих средств гимнастики хатха-йога: виньяса, асаны, пранаяма, релаксационные упражнения, психофизические занятия.

Виньяса – это физическое упражнение, выполняемое в комплексе с основным движением и синхронизированное с дыханием (А. Лаппа). Синхронизация движения и дыхания приводит к повышению мощности, общей выносливости организма. Виньясы развивают динамическую силу, координацию и выносливость.

По динамическим характеристикам виньясы делятся на несколько групп:

1. По направлению движения – односторонние и двухсторонние.
2. По количеству повторений – однократные и многократные.

От количества повторения циклов зависит суммарный психоэнергетический

эффект.

3. По количеству движущихся звеньев тела – одноэлементные и групповые.
4. По скорости. Скорость зависит от стиля тренировочной программы (Ха, Тха или Хатха)
5. По воздействию на форму тела – симметричные или асимметричные.
6. По отношению к силе противодействия – преодолевающие и уступающие.
7. По направлению позвоночника в пространстве – без изменения и с изменением.
8. По воздействию на позвоночник – с деформацией и без деформации.

Асаны – это позы йоги, предназначенные для очищения энергетических каналов и упорядочения мысли, техника контроля над телом и концентрация внимания на нем [15]. Асаны – статические физические упражнения, но статически они выглядят только внешне. Фиксация тела требует мышечных включений для ее удержания и связана с процессом утомления. В этом случае динамика физиологических изменений в организме создается возрастающим мышечным утомлением. Посредством асан развиваются: статическая сила (повышением нагрузки), статическая выносливость (увеличением продолжительности времени), гибкость. Имеются исследования, в которых экспериментально доказано, что поза тела по принципу обратной связи является одним из факторов, влияющих на эмоциональное впечатление и поведение. В статических позах происходит осознанное и целенаправленное воздействие на интенсивное запечатление соматической (телесной) памяти, что способствует большей осознанности телесных ощущений. Центральным звеном движения является координация. Она обеспечивает точность, соразмерность и плавность выполнения движения. Концентрация внимания при выполнении асан помогает оптимизировать систему сенсомоторной регуляции. Чем выше концентрация внимания, тем меньше усилий требуется для исполнения позы,

вырабатывается способность к сосредоточению. Позы на равновесие наиболее эффективно тренируют внимание.

Пранаяма. В процессе физического воспитания дошкольников широко используются дыхательные упражнения по методу хатха-йога (Виталдас). Дыхательные функции обладают высокой степенью нравственности и тесно связаны с эмоциями. Они являются главной психофизиологической основой формирования здоровья. «Подъем энергии жизнедеятельности, в частности, повышение дыхательной функции, является одним из главных эволюционных изменений».

Пранаяма (контролируемое дыхание) – оно воздействует на внутренние физиологические системы организма и психику, осуществляет контроль за мыслительными процессами, устанавливает равновесие физических и жизненных энергий. Многочисленные научные исследования подтверждают, что специально подобранные дыхательные упражнения оказывают огромное оздоровительное воздействие на организм: укрепляют дыхательный аппарат, развивают дыхательные мышцы, повышают переносимость гипоксических нагрузок, способствуют профилактике хронических заболеваний и остро-респираторных заболеваний (ОРЗ), повышают аэробную и анаэробную работоспособность. Сознательно управляя, такими параметрами дыхания как глубина, частота, соотношением времени выдоха и вдоха, времени задержки дыхания, емкость после полного вдоха и выдоха мы можем воздействовать на те или иные физиологические процессы в организме. С дыханием связаны звуковые вибрации (мантра: 1.Х-А-О-У-М-м-м 2. м-м-М-А-А-Х-Х), температура, внутреннее давление, сигналы прямых и обратных связей, плавность дыхания и характеристики воздушных путей. При вдохе – системы организма стимулируются, при выдохе – выводятся токсины, задержке – энергия распределяется по всему организму. Применение релаксационных упражнений с задержкой дыхания направлено на совершенствование функций расслабления скелетных мышц. Комплекс упражнений выполняется в заключительной части урока, где

используется функциональная музыка (звуки природы, способствующая активизации релаксационных механизмов). По мнению Г.Д. Бабушкина [81], функциональная музыка является дополнительным фактором, положительно влияющим на работоспособность, эмоциональный настрой.

Следствием развития высокой переносимости гипоксических нагрузок является предотвращение синдрома острой застойной недостаточности кровообращения, повышения резистентности мозга к чрезвычайным раздражителям, предотвращение депрессии сократительных функций сердца после стресса, торможение некоторых аллергических заболеваний и связанных с ними иммунодефицитные состояния. Упражнения на гипоксию (задержку дыхания), уравнивают нервные процессы, способствуют коррекции биологически активных веществ в стенках капилляров легочной ткани, а от них зависит надежность работы почек, регуляция артериального давления, обменных процессов и иммунная функция организма. При выполнении упражнений на задержку дыхания исходное положение (стоя, лежа, сидя) выбирается произвольно [85].

Психофизическая тренировка является эффективной формой физкультуры, разновидностью психотерапии и аутотренинга. Построенная на базе научно обоснованной системы физической культуры, психологии и психотерапии, она использует общеразвивающие и специальные упражнения, а также некоторые виды специальных дыхательных упражнений и точечный массаж в целях повышения функциональных возможностей организма, восстановления здоровья и работоспособности. Благодаря использованию подобного метода самовоспитания и самосовершенствования человек овладевает искусством управления своими духовными и физическими силами, способствует их росту.

Психофизическая тренировка — это метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования органов, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала,

как и вибрация, вызванная звуко-двигательными упражнениями, способствует нормализации местного питания тканей.

Необходимо подчеркнуть, что сочетание произвольной мышечной активности и устного убеждения при психофизической тренировке более эффективно, чем изолированное словесное самовнушение, используемое в аутогенной тренировке. Психический тонус тесно связан с мышечным тонусом. Следовательно, между мышечной активностью и психическим тонусом существует определенная взаимозависимость. Было установлено, что дыхательные и двигательные реакции ослабляют состояние тревоги. Именно на этом основана целесообразность применения психофизической тренировки при комплексном лечении и профилактике неврозов.

Ведущим принципом здесь является единство телесного (соматического) и психического. Психика управляет движениями, а целенаправленные специальные упражнения, влияя на центральную и вегетативную нервную систему, воспитывают навыки, необходимые для устойчивого поведения в необычных, подчас экстремальных условиях. Именно такой психологический подход повышает эффективность физического воспитания и лечебной физкультуры, а также аутотренинга.

Психофизическое воздействие занятий на человека, особенно при функциональных расстройствах нервной системы и неврозах, несравнимо усиливается в тех случаях, когда лечебная физкультура сознательно и целенаправленно сочетается с самовнушением.

Известно, что в психофизической тренировке существенная роль отводится психике, то есть сознанию и эмоциям. Сознание — это высшая, свойственная только человеку форма отражения объективной реальности. Как высшая регулирующая функция нервной системы, сознание стимулирует биоритмы мозга и стремление человека к гармоническому развитию. В лечебной физкультуре наше сознание играет особенно важную роль.

Психофизическое направление предполагает внедрение элементов психогигиены и психотерапии в повседневную жизнь. Мы рассматриваем

весь комплекс воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители.

Для приобретения простейших навыков психической саморегуляции и восстановления психоэмоционального равновесия, по нашим данным, достаточно 6–8 раз в месяц заниматься по предлагаемой системе психофизической тренировки.

Психофизическая тренировка способствует также устранению излишних, **непроизвольных**, неконтролируемых движений. Специальные упражнения снимают спазмы, навязчивые состояния, мысли и т.п. Смена напряжения и расслабления мышц в сочетании со специальными **дыхательными** упражнениями оказывает регулирующее влияние и на гладкую мускулатуру внутренних органов и сосудистой системы.

Основой успеха психофизической тренировки являются умение правильно дышать, обеспечивая организм кислородом в соответствии с потребностями, а также тренировка дыхания и мышц с целью воздействия на психический тонус и функции внутренних органов, хотя последние и не подчиняются непосредственно волевым усилиям.

После освоения правильного дыхания в комплекс психофизической тренировки вводится произвольное расслабление мышц, основанное на способности человека при помощи образного, мысленного представления «отключать» мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. В результате мышцы всего тела становятся как бы вялыми, появляется приятное ощущение легкости.

Большую роль в психофизической тренировке играют идеомоторные акты, то есть мысленное выполнение физических действий и образное представление внутренних состояний (уравновешенность, оптимизм и т.п.).

Предлагаемая система упражнений помогает регулировать артериальное давление, расширять кровеносные сосуды и сеть капилляров, улучшать обеспечение организма кислородом, уравнивать нервные процессы.

Последовательность движений частями тела при занятиях Йогой. Оздоровительно – терапевтическое воздействие упражнений хатха-йога направлено сверху – вниз. Сначала выполняются упражнения, которые оказывают влияние на голову, шею, руки, туловище, ноги. Все упражнения делятся на статические (асаны), динамические (виньясы) и упражнения, оказывающие воздействие на железы внутренней секреции, эндокринную систему. В комплексе они располагаются в соответствии с их терапевтической направленностью: от головы к ногам [46]. Положения, в которых они последовательно выполняются, это: стоя, сидя, лежа. При определении места асаны в комплексе надо помнить, что направленность терапевтического воздействия упражнений соблюдается и внутри каждой группы, т.е. в начале выполняются упражнения в исходном положении стоя, затем сидя и лежа.

Дозировка и порядок выполнения. Важный вопрос – дозировка, она в большинстве книг по йоге не оговаривается. Если не указывается, сколько выполняется упражнение, то его надо выполнять только один раз, а когда написано, что повторяется, то его надо выполнять только два раза. Если указано от 5 до 10 раз – надо взять минимум, добавляя по одному повторению каждую неделю и больше 10 раз не следует делать, т.к. можно нанести вред своему организму [46]. Есть немало упражнений, которые выполняются на задержке дыхания, на максимальной паузе, или после вдоха, или после выдоха. При их выполнении, как только появились первые ощущения дискомфорта, надо сразу же заканчивать выполнение упражнения [85].

Дозировка упражнений гимнастики хатха йога с детьми дошкольного возраста зависит от возраста ребенка, качества выполнения им упражнения, его физической подготовленности. Упражнения выполняются 1–3 раза, но не более 5–6 раз. В начале освоения намеченных новых движений дозировка упражнений гимнастики хатха-йога может быть более высокой, чем когда оно будет качественно выполняться в дальнейшем т.к. дети, постепенно

осмысливают пространственное расположение частей тела и последовательность их движения, напряжение и расслабление групп мышц, согласованность ритма дыхания с движением. По мере овладения правильной пространственно-временной структурой движений дозировка уменьшается. Однако, за счет правильной синхронизации движения частей тела и дыхания в каждом повторении, увеличивается время выполнения упражнения. Темп выполнения урывается.

Физические упражнения всегда надо начинать выполнять с менее развитой стороны тела а, переходя к более развитой стороне, выполнять упражнение ровно столько раз, сколько удалось сделать в первую сторону и не более (А. Лаппа). При достижении равенства в развитии сторон тела и конечностей, надо перейти к практике с регулярным их чередованием. Так будет достигнута гармонизация и уравновешенность сознания, симметричность развития. На начальном этапе обучения, необходимо уделить особое внимание развитию подвижности в тазобедренных суставах, укреплению мышц плечевого пояса. Важно развивать группы мышц, окружающие и фиксирующие поясничный и шейный отделы позвоночника со всех сторон, также все мелкие мышцы паравертебрального корсета. Развитие гибкости в тазобедренных суставах, позволяет контролировать положение таза во всех формах тела с прогибами и фиксировать его горизонтально в продольной плоскости тела. Наклоны туловища следует выполнять с обязательным сознательным контролем напряжения групп мышц [15].

Основы техники безопасности на физкультурных занятиях. Не следует форсировать сложность упражнений; надо плавно переходить от простого к сложному, от количества движений к их качеству. Наиболее уязвимые места требуют осторожности при выполнении упражнений – поясничный и шейный отделы, колени, локти, пальцы. Необходимо соблюдать осторожность и постепенность в увеличении на них нагрузки.

Примерное содержание физкультурного занятия

Подготовительная часть занятия начинается с овладения вниманием занимающихся детей, которое мысленно фиксируется на каком – либо образе. Затем следуют динамические упражнения на равновесие, коррекцию осанки и плоскостопия. Детям даются положительные установки на разные мысленные образы, производится волевая концентрация внимания на своем теле. «Солнечные, теплые лучи касаются Ваших пальцев рук, согревая их, затем они скользят вверх по рукам до груди, даря Вам свое тепло и радость к жизни». Солнечные лучи коснулись Ваших стоп, согревая их, они скользят по ногам, до туловища. Вам тепло и хорошо, Вы с радостью будете заниматься физическими упражнениями. Затем выполняется свободный бег продолжительностью до 3 минут, переходящий плавно на ходьбу, строевые упражнения

Упражнения гимнастики хатха-йога вначале выполняются в исходном положении – стоя, это комплексное упражнение «Приветствие Солнцу» или подобные ему, которые имеют общее воздействие на весь организм. Перед началом его выполнения необходим дополнительный психологический образный настрой через «слово на воображение детей» на совершаемые действия. Короткими, точными фразами в форме небольшого рассказа педагог повествует, для чего это совершается и как бы мысленно переносит детей в этот образ. Например: «Дети мы не слышим, как всходит или заходит Солнце, но мы всегда чувствуем, есть оно или нет на небе, нам холодно или тепло, грустно или радостно. Под живительными, теплыми лучами Солнца просыпается Земля после холодной зимы, тают снега и льды, оживает природа, расцветают цветы! Дети поприветствуем Солнце и почувствуем в себе тепло его лучей!». Приветствие Солнцу в зависимости от подготовленности группы и задач урока выполняется 1–2 раза. Затем выполняются оздоровительные виньясы в исходном положении стоя: это «жим одной ногой в продольном выпаде» (и.п. – широкая стойка; 1–2 – полуприсед на одной 3–4 – и.п.), «жим двумя ногами в поперечном выпаде» (и.п. – широкая стойка; 1–2 – полуприсед на двух 3–4 – и.п.), «треугольник»

(и.п. – стойка ноги врозь; 1–2 – наклон туловища вправо, правая рука к носку, левая рука под мышку; 3–4 – и.п.). Асаны: «врикшасана», «уттанасана», «поза героя Виры».

Основная часть занятия. Согласно методике выполняются упражнения хатха-йога – стоя, сидя и лежа на животе, спине. Всестороннее и избирательное воздействие на части тела с помощью асан и виньяс, Это позволяет развивать определенные группы мышц, а также обучить детей двигательным действиям. Упражнения выполняются неразрывно с психофизической тренировкой (производится образный настрой на тепло, гибкость, силу, коррекцию правильной осанки). Например, дети становятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза, делают 2–3 вдоха-выдоха. Учитель проводит психофизический настрой на предстоящую двигательную деятельность, словом воздействуя на воображение детей: «переносит» их в лес, горы, на цветочную поляну, туда, где будет производиться следующая часть занятия. Внимание уделяется обучению основным движениям и развитию физических качеств. Выполняются упражнения хатха-йога на равновесие, гибкость, силу и коррекцию осанки, затем под руководством педагога проводится психофизическая тренировка в игровой форме с 2-х минутной релаксацией в позах расслабления: «зайца», «тигра» или «лягушки».

Заключительная часть. С детьми проводится игра или эстафета небольшой степени трудности, которая заканчивается игрой на внимание. В конце занятия дети садятся в позы «лотоса», «турецкий сед» или ложатся в позы «тигра», «шавасана» и под тихую, спокойную музыку посредством психофизического воздействия (словом) осуществляется полная релаксация организма детей. Дети под действием своего воображения переносятся в лес, в горы, на поляны с цветами, к морю, Мысленно разговаривают с цветами, птицами, природой. Наполняются любовью к окружающему их миру, к людям, родителям, животным, к себе. Учатся чувствовать, разговаривать со своими внутренними органами (сердцем, печенью, легкими), любить их.

Учатся сознательно включать в работу свою защитную систему, чувствовать себя в единстве с миром.

После релаксации детям предлагается рассказать, что они видели в своем воображении, где были, что чувствовали. Следует морально поощрить тех, у кого были яркие образы, кто полностью смог путешествовать в своем воображении по предлагаемым воспитателем местам природы. Подводятся итоги занятия, и дети получают домашнее задание.

Приемы психологической коррекции и релаксации, в зависимости от физической нагрузки, применяются во всех частях урока для снятия нервного и физического напряжения.

Приемы психологической коррекции и релаксации, в зависимости от физической нагрузки, применяются во всех частях урока для снятия нервного и физического напряжения. В основе методики проведения занятия лежат методы овладения психофизической тренировкой в сочетании с дыхательными упражнениями, психического и мышечного расслабления, достигаемого за счет идеомоторного механизма, основанного на образном представлении, а также способы овладения грудным, ключичным, брюшным или диафрагмальным и смешанным типами дыхания. Упражнения на дыхание могут выполняться в одной из трех поз: стоя, сидя, лежа. Выбор поз зависит от возраста, уровня физической подготовленности и здоровья. Несмотря на то, что все позы равноценны, у каждой есть свои особенности. В положении стоя хорошо активизируется аппарат кровообращения, укрепляются мышцы ступней и ног, поясницы и спины. В позе сидя, спина должна быть прямой, не напряженной, руки лежать на бедрах. Глаза полузакрыты или закрыты, что позволит лучше сконцентрировать внимание на выполнении упражнения. В позе лежа легко осуществляется полное ритмичное дыхание, кроме того, наложением рук можно регулировать брюшное и грудное дыхание. Необходимо овладеть комплексом физических упражнений на гибкость позвоночника и подвижность суставов, на укрепление мышц брюшного пресса. При выполнении физических

упражнений прилагаются согласованные ритмы дыхания вдоха и выдоха через рот или через нос. Эти приемы дыхания позволяют снабжать клетки головного мозга кислородом и оказывать благотворное влияние на весь организм в целом. Дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении.

Выводы по Главе 2

1. Йога состоит из восьми ступеней многолетней подготовки. Детям дошкольного возраста доступны три первые ступени: (позы) – «асаны», динамические упражнения – виньясы, дыхательные упражнения (пранаяма), а также релаксационные упражнения, психофизические занятия.

2. Методика использования упражнений гимнастики хатха-йога с детьми дошкольного возраста предусматривает освоение основных движений, развитие физических качеств, выполнение дыхательных упражнений в сочетании с элементами гимнастики хатха-йога (асана, виньяса, пранаяма), самомассажем и точечным массажем; с созданием мысленных образов окружающей среды живой и неживой природы, собственного тела и внутренних органов; ощущением единства себя с людьми и миром, элементами психофизической тренировки, релаксацией на «природе» и образным единением с ней, вербальным сообщением детям и педагогу о представляемых образах.

3. Основной преобразующий педагогический эксперимент показал, что возрастные нормативные показатели двигательной подготовленности осваивают: – 72–100% детей; физической подготовленности – 94–100% детей; функциональной подготовленности 76–100%.

4. Дети экспериментальной группы достоверно улучшили показатели освоения основных движений и двигательных способностей, ($P_0 < 0,05$) по t-критерию Стьюдента.

5. В экспериментальной группе при сравнительном анализе наблюдались высокие показатели по шкалам: планирование, оценка результата и гибкость, а также самостоятельности и ответственности, моделирование – имело самый низкий показатель.

6. Статистический расчет по критерию Манна-Уитни показателей общей психической саморегуляции поведения на начало и конец эксперимента выявил достоверное ($P_0 > 0,01$) улучшение уровня общей психической саморегуляции поведения детей экспериментальной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Упражнения хатха-йога, сочетаясь с основными движениями, используются в начале основной части. Затем в середине основной части занятия в позах: стоя, сидя, лежа и сопряжено с психофизической тренировкой. Наконец, в конце этой части в виде двухминутной релаксации, в конце заключительной части с полной релаксацией и мысленной внутренней беседой с «природой», «внутренними органами», представляя себя в единстве с миром. После чего дети делятся своими впечатлениями, ощущениями, испытанными чувствами и эмоциями. В процессе занятия значительное внимание уделяется упражнениям на дыхание.

В процессе применения данных упражнений у детей развивается:

- 1) произвольное внимание;
- 2) восприятие большого объема информации об окружающем мире;
- 3) вследствие усиленного развития эмоционально-волевой сферы формируется умение «Принимать решение»;
- 4) вырабатывается умение «чувствовать время»;
- 5) увеличивается энергетический потенциал двигательной системы, и всех других систем организма ребенка;
- 6) происходит развитие личностных свойств и нравственно-ценностное поведение.

Таким образом, технология гимнастики хатха-йога способствует:

1. Развитию всех психических процессов детей старшего дошкольного возраста, а именно процессы: проектирование, планирование, моделирование, оценка результата, самостоятельность, гибкость, ответственность;
2. Улучшает становление всех основных движений и развитие двигательных способностей;
3. Повышает общий уровень психической саморегуляции, развивает основные свойства личности, нравственно-ценностную основу сознания, и саморегуляцию поведения детей старшего дошкольного возраста.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абульханова-Славская К.А. Личность как субъект деятельности. Психологические основы профессиональной деятельности: М.: 2007. 257 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Идея системности в современной психологии. М.: Институт психологии РАН, 2005. 496 с.
3. Абульханова-Славская К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности // Проблемы психологии личности. М.: 1982. С. 32–41.
4. Алимовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка // Дошкольное воспитание. 1993. № 11. С. 4–18.
5. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб., Питер, 2001. 185 с.
6. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем // Принципы системной организации функций. М.: Наука, 1981. С. 4–8.
7. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223с.
8. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 23–25.
9. Бармин Г.В. Блоки тренерских заданий в программе физического воспитания дошкольников / Б.К. Зыков, Е.А. Стеблецов // Дети и здоровье. 1992. №10. С. 37–39.
10. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966. 128 с.
11. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений / Н.А. Бернштейн. М.; Воронеж, 1997. 324 с.
12. Бехтерев В.М. Проблемы развития и воспитания человека.

М.: Изд-во «Институт практической психологии». Воронеж: НПО «МОДЕК». 1997. 280 с.

13. Богина Т.Л. Укреплять здоровье ослабленных и часто болеющих детей // Дошкольное воспитание. 1994. № 6. С. 9–12.

14. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: ИП РАН. 1995. 125 с.

15. Бойко В.С. Йога. Скрытые аспекты практики. Минск. Вида-Н. 1998. 397 с.

16. Большой психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. СПб.: Прайм-Еврознак, 2011. 298 с.

17. Борисова П. Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников // Дошкольное воспитание. 1996, №10. С. 27; №11. С. 21.

18. Боровиков, В.П. STATISTIKA @ Статический анализ и обработка данных в среде Windows. М.: Информационно-издательский дом «Филинь», 1998. 608 с.

19. Бутейко К.П. Опыт внедрения в медицинскую практику. М.: Патриот, 1990. 223 с.

20. Васильев Т.Э. Начала хатха-йоги. М.: Прометей, 1990. 21 с.

21. Венгер Л.А. «Психологические вопросы подготовки детей к обучению в школе. М.: «Дошкольное воспитание», 1970. 69–71.

22. Волков В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы // Теория и практика физической культуры. 1996. № 12. С. 45.

23. Выготский Л.С. Игра и её роль в психологическом развитии ребёнка // Вопросы психологии. 1996, № 6., С. 24–27.

24. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. 1136 с.

25. Выготский, Л.С. Возрастная периодизация детского развития. М.: Педагогика. 1984. 154 с.

26. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием. Казань, Изд-во КГУ, 1981. 205 с.

27. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Программа и программные требования. М.: ВЛАДОС, 1999. 144с.
28. Годик М.А. Сравнительный анализ эффективности различных систем физического воспитания в школах // Теория и практика физической культуры. 1990. № 9. С.15–17.
29. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: ФК и С, 1986. 320 с.
30. Гроф С. Холотропное сознание. М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1996. 169 с.
31. Гужаловский А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания. М.: Физическая культура и спорт, 1989. № 6. С. 12–14.
32. Гуляйкин В.А. Методика физической подготовки детей дошкольного возраста / В.А Гуляйкин, А.И. Кравчук. Омск, 1986. 25 с.
33. Давыдов В.Ю. Методика физической подготовленности и физического развития детей дошкольников. Волгоград, 1992. 52 с.
34. Дербицкая С.Н. Физкультурные занятия с элементами психогимнастики // Дошкольное воспитание. 1998. №6. С. 51–54.
35. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. / Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2000. 244 с.
36. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности. Автореф. дис. д. пс. наук. М., 2002. 48 с.
37. Дикая Л.Г., Семикин В.В., Щедров В.И. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния // Психологический журнал. 1994. Т.15. № 6. С. 28–37.
38. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки // Физическая культура и спорт. 1987. 63 с.
39. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. М.: ФК и С, 1986. 123 с.

40. Жуков С.И. Российская йога. Рига, 1981. 20 с.
41. Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А. Образ в системе психической регуляции деятельности. М.: Наука, 1986. 198 с.
42. Запорожец А.В. Значение ранних периодов детства для формирования детской личности // Принцип развития в психологии; Под ред. Л.И. Анцыферовой. М.: 1978. С.243–266.
43. Здоровая спина, нетрадиционное использование оздоровительных систем хатха-йога и психофизической тренировки для улучшения осанки и профилактики плоскостопия у детей. // О.Н. Московченко, С.П. Рябинин. Учебное пособие. Красноярск, 1998. 94 с.
44. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. 1988. Т. 11. № 2. С. 122–132.
45. Змановский Ю.Ф. Авторская программа «Здоровый дошкольник» // Обруч. 1996. № 3. С. 4–5.
46. Зубков В.А. Йога для всех и каждого. М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 1997. 224 с.
47. Иванов М.А., Мастеров Б.М. Саморегуляция во взаимодействии // Введение в практическую социальную психологию. Учебное пособие для высших учебных заведений. М.: Смысл, 1996. 254 с.
48. Иванов В.А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3–7 лет в режиме дошкольных учреждений. Красноярск, 1997. 48 с.
49. Игнатьева Т.П. Практическая хатха-йога. СПб.: Нева, 2003. 127 с.
50. Йога для детей, родителей и преподавателей: Сборник. / Пер. с англ. Киев: Янус, 2000. 240 с.
51. Йога. Виталдас: Пер. с англ. Ставрополь: Асок-Пресс, 1990. 64 с.
52. Истоки: Базисная программа развития ребенка-дошкольника / Т.И. Антонов, Е.П. Арнаутова и др., науч. ред. Л.А. Парамонова, А.Н. Давидчук, К.В. Тарасова и др. М.: КАРУПУЗ, 1997. 288 с.

53. Кляйнзорге Х., Клюмбиес Г. Техника релаксации. М., 1985. 68 с.
54. Колобов Ф.Г. Дыхание по Бутейко. М.: ООО Издательство АСТ», Донецк: «Сталкер», 2002. 120 с.
55. Колюцкий В.Н., Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека [Текст]. М.: Академический проект, 2013. 420 с.
56. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12.
57. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. 2–е изд., М: Ленанд, 2011. 320 с.
58. Копылов Ю.А. На уроках элементы психорегуляции // Физическая культура в школе. 1995. №3. С.32.
59. Кравчук А.И. Методика воспитания основных двигательных качеств у детей дошкольного возраста: Методические рекомендации. Омск, 1986. 36 с.
60. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания). Новосибирск: издательство НГПУ, 1998. С. 41–102.
61. Красношлык З. Нетрадиционные формы работы на уроках дошкольной педагогики и методы физического воспитания // Дошкольное воспитание. 1997. № 3. С. 103–108.
62. Лазарев М.Л. Здравствуй! Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста. Руководство для воспитателей дошкольных образовательных учреждений: В 3-х ч. М.: АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ, 1997. 376 с.
63. Лаппа Андрей. Йога: Традиция Единения. Киев: «Janus Books», 1999. 448 с.

64. Ломов Б.Ф. Психическая регуляция деятельности [Электронный ресурс]: Электрон. текстовые данные. М.: Институт психологии РАН, 2006. 624 с. ЭБС «IPRbooks» (25.04.2018)
65. Лях В.И. Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры. 1990. № 3. С. 15–18.
66. Майорова Л.Т. Воспитание ориентационных способностей: Методические рекомендации для работы с детьми 6–7 лет. Омск: ОМИИТ, 1986. 12 с.
67. Марцинковская Т.Д. Диагностика психического развития детей. – М., 1997. 228 с.
68. Методология йоги: Сб. ст. / под ред. В.В. Антонова. М.: «Саттва», 1993. 416 с.
69. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского Университета. 2010. № 1 (14). С. 36–45.
70. Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения. М.: Институт психологии РАН, 2007. 214 с.
71. Мухина В.С. Детская психология. М.: Академия, 2005. 272 с.
72. Нетрадиционное использование оздоровительных систем хатха-йога и психофизической тренировки для улучшения осанки у детей дошкольного возраста / О.Н. Московченко, С.П. Рябинин. Материалы республиканской НПК г. Красноярск, 1997. С. 469–475.
73. Осницкий А.К. Регуляторный опыт, субъективная активность и самостоятельность человека Часть 1 // Психологические исследования. 2009. № 5 (7). С. 142–151.
74. Особенности психического развития детей 6–7-летнего возраста. Под ред. Д. Б.Элькониной, А. Л.Венгера. М., 1988. С. 73–79.

75. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. СПб., 1999. 257 с.
76. Практическая психодиагностика (Методики и тесты) / Редактор-составитель Д.Я. Райгородский. Самара: Издательский дом «Бахрах», 1998. 394 с.
77. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других / Сост. Р. Римская, С.Римский. М.: АСТ-ПРЕСС, 1999. 274 с.
78. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности // Учебное пособие. Нижнекамск, 2002. 325 с.
79. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний [Электронный ресурс] / Электрон. текстовые данные. М.: Институт психологии РАН, 2009. 352 с. ЭБС «IPRbooks». (15.03.2018).
80. Прохоров А.О., Велиева С.В. Психические состояния детей дошкольного возраста // Вопросы психологии. 2003. № 5. С. 125–130.
81. Психология физического воспитания / Г.Д. Бабушкин, В.А. Бобровский, Ю.Б. Муравьев, С.М. Толмачев. Омск: Юридический институт МВД России, 1997. 168 с.
82. Радуга: Программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей 6–7 лет в детском саду / Сост. Т.Н. Доронова. М.: Просвещение, 1997. 284 с.
83. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: практическое пособие. М. Юрайт 2012. 412 с.
84. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб: Издательство «Питер», 2000. 712 с.
85. Свями Вишну – девананда: Полная иллюстрированная книга йоги: Пер. с англ. М.: Периодика, 1990. 204 с.
86. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания // Новое в жизни, науке, технике. 1991. № 1. С.92–97.

87. Соловьева Н.С. Об использовании дыхательных упражнений и точечного массажа в работе с дошкольниками // Дошкольное воспитание. 1995. № 4. С. 28–33.
88. Тестирование детей / Автор-составитель В. Богомолов. Серия «Психологический практикум». Ностов н/Д: «Феникс», 2005. 352 с.
89. Усаков В.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников / В.И. Усаков. Красноярск: КГПИ, 1989. 48с.
90. Ускова Г.А. Психолого-педагогическая диагностика дошкольников. М.: 2003. 144 с.
91. Фирилёва Ж.Е. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учеб-метод. пособие для педагогических детских и школьных учреждений. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2000. 352 с.
92. Фрейд З. О психоанализе. Пять лекций // История психологии. М.: МГУ, 1992. 145 с.
93. Хитламан Ричард. Йога для здоровья. Пер. с англ. М.: Aspekt Pressa Ltd, 1991. 144 с.
94. Хиттлмен Р.Л. Йога – путь к физическому совершенству. Пер. с англ. Ю.Г. Гиндин. Баку: Эхо, 1989. 232 с.
95. Худолеева О.В. Нетрадиционные формы и методы оздоровления учащихся // Физическая культура в школе. 1993. №6. С. 15–19.
96. Черилл Изаксон. Основы йоги: Пер. с англ. СПб.: Питер Паблишинг, 1997. 224 с.
97. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способностей человека. М.: Логос, 1996. 394 с.
98. Шарманова С.Н. Круговая тренировка в воспитании детей // Дошкольное воспитание. 1998. № 6. С. 47–54.
99. Эльконин Д. Б. Детская психология. М.: 1990. 427 с.
100. Bandura A., Cervone D. Self-evaluative and selfefficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems//J. Pers. and Soc. Psychol. 1983. V. 45. N 5. P. 1017. 1028.

101. Locke E.A., Latham G.P. A theory of goal setting and task performance. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1991. 257 c.

102. Sw. Maheshwarananda Paramhans / Joga pro deti // I. Dil, Oloumouc, 1990. 328 c.

Приложение А

Таблица 1

Экспресс-методика «Стиль саморегуляции поведения детей (2) –
В. И. Моросанова» (вариант ССПД2-М)

Ф.И.	класс	дата
<p>1.</p> <p>А) Обычно знает, чего хочет. Например, какой подарок получить на День рождения, чем заняться в выходные дни.</p>		<p>Б) Обычно не знает, чего он хочет. Например, какой подарок получить на день рождения, чем заняться в выходные дни.</p>
<p>2.</p> <p>А) Часто опаздывает на уроки, обычно заходит в класс после звонка.</p>		<p>Б) Редко опаздывает на уроки. Старается прийти в класс до звонка.</p>
<p>3.</p> <p>А) Старается делать уроки в одно и то же время. Работу, как правило, делает сосредоточено, не отвлекаясь по мелочам.</p>		<p>Б) Сидит за уроки каждый раз в разное время. Много отвлекается, не продумывает свои действия.</p>


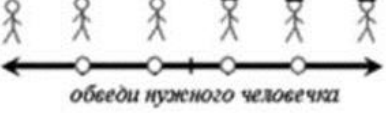
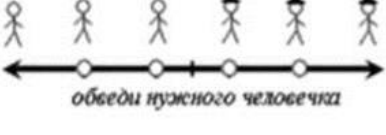

4	<p>А) Ему сложно понять, за что именно получил плохую или хорошую оценку.</p>	<p>очень плохо плохо неплохо неплохо плохо очень плохо</p> 	<p>Б) Обычно понимает, за что получил плохую или хорошую оценку.</p>
5	<p>А) Легко отвечает на дополнительные вопросы, когда хорошо готов к уроку.</p>	<p>очень плохо плохо неплохо неплохо плохо очень плохо</p> 	<p>Б) Ему сложно отвечать на дополнительные вопросы, даже, если он выучил урок.</p>
6	<p>А) Сам готовится к урокам, собирает портфель и школьные принадлежности без напоминания.</p>	<p>очень плохо плохо неплохо неплохо плохо очень плохо</p> 	<p>Б) Ему трудно сесть за уроки без напоминания старших. Не любит собирать портфель сам.</p>
7	<p>А) Часто забывает выполнять свои обещания.</p>	<p>очень плохо плохо неплохо неплохо плохо очень плохо</p> 	<p>Б) Если пообещает, то обязательно сделает.</p>

Таблица 2

Ключ к опроснику ССПД2-М

Показатели	Очень похож	Похож	Немного похож	Немного похож	Похож	Очень похож
Планирование	6	5	4	3	2	1
Моделирование	1	2	3	4	5	6
Программирование	6	5	4	3	2	1
Оценка результатов	1	2	3	4	5	6
Гибкость	6	5	4	3	2	1
Самостоятельность	6	5	4	3	2	1
Ответственность	1	2	3	4	5	6

Таблица 3

Нормативные данные по уровню выраженности показателей саморегуляции
ССПД-М2 (для обучающихся 6–10 лет)

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
Планирование	1-4	5	6
Моделирование	1-4	5	6
Программирование	1-4	5	6
Оценивание результатов	1-4	5	6
Гибкость	1-4	5	6
Самостоятельность	1-4	5	6
Ответственность	1-4	5	6

Приложение Б

Экспресс-методика «Стиль саморегуляции поведения детей»

- | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <p>1.
Я знаю, кем хочу стать, когда вырасту. Я всегда понимаю, чего я хочу. Все мои желания будут выполнены</p> | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 0 auto;"> <tr><td style="width: 16.6%; height: 30px;">3</td><td style="width: 16.6%;">2</td><td style="width: 16.6%;">1</td><td style="width: 16.6%;">1</td><td style="width: 16.6%;">2</td><td style="width: 16.6%;">3</td></tr> </table> | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | <p>Я не знаю, кем хочу стать, когда вырасту. Я с трудом понимаю, чего хочу, мои желания – редко сбываются</p> |
| 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | | | |
| <p>2.
Я часто опаздываю на занятия, на прогулку. Я не поддерживаю порядок, не убираю за собой игрушки</p> | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 0 auto;"> <tr><td style="width: 16.6%; height: 30px;">3</td><td style="width: 16.6%;">2</td><td style="width: 16.6%;">1</td><td style="width: 16.6%;">1</td><td style="width: 16.6%;">2</td><td style="width: 16.6%;">3</td></tr> </table> | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | <p>Я редко опаздываю на прогулку. Хорошо выполняю домашнее задание. Я всегда убираю за собой игрушки</p> |
| 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | | | |
| <p>3.
Я хорошо умею пересказывать, все делаю вовремя, на занятиях не отвлекаюсь, я внимателен</p> | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 0 auto;"> <tr><td style="width: 16.6%; height: 30px;">3</td><td style="width: 16.6%;">2</td><td style="width: 16.6%;">1</td><td style="width: 16.6%;">1</td><td style="width: 16.6%;">2</td><td style="width: 16.6%;">3</td></tr> </table> | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | <p>Я испытываю трудности при пересказывании рассказа. Я с трудом убираю за собой вещи, игрушки. Часто отвлекаюсь, я бываю, не внимателен, рассеян</p> |
| 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | | | |
| <p>4.
Я редко замечаю свои ошибки. Стараюсь делать все быстро. Я трудно угадываю результат своей работы</p> | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 0 auto;"> <tr><td style="width: 16.6%; height: 30px;">3</td><td style="width: 16.6%;">2</td><td style="width: 16.6%;">1</td><td style="width: 16.6%;">1</td><td style="width: 16.6%;">2</td><td style="width: 16.6%;">3</td></tr> </table> | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | <p>Обычно я сам замечаю свои ошибки. Все упражнения я делаю хорошо, и всегда знаю, какой будет мой результат</p> |
| 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | | | |
| <p>5.
Я легко ориентируюсь на занятии. Всегда делаю хорошо новые упражнения. Я всегда добиваюсь желаемого</p> | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 0 auto;"> <tr><td style="width: 16.6%; height: 30px;">3</td><td style="width: 16.6%;">2</td><td style="width: 16.6%;">1</td><td style="width: 16.6%;">1</td><td style="width: 16.6%;">2</td><td style="width: 16.6%;">3</td></tr> </table> | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | <p>Я с трудом выполняю новые упражнения. Плохо ориентируюсь на занятии. Я не всегда добиваюсь своей цели</p> |
| 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | | | |
| <p>6.
Я редко слеую чужим советам, когда считаю, что прав. Меня мало волнует мнение окружающих детей, предпочитаю все делать сам</p> | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 0 auto;"> <tr><td style="width: 16.6%; height: 30px;">3</td><td style="width: 16.6%;">2</td><td style="width: 16.6%;">1</td><td style="width: 16.6%;">1</td><td style="width: 16.6%;">2</td><td style="width: 16.6%;">3</td></tr> </table> | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | <p>Я охотно прислушиваюсь к чужим советам. Люблю рассказывать о своих планах. Я сам редко что-то предлагаю. Я часто обращаюсь за помощью к другим</p> |
| 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | | | |
| <p>7.
Я часто забываю о данных мне поручениях. Редко довожу начатое дело до конца. Мои планы и желания часто меняются</p> | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 0 auto;"> <tr><td style="width: 16.6%; height: 30px;">3</td><td style="width: 16.6%;">2</td><td style="width: 16.6%;">1</td><td style="width: 16.6%;">1</td><td style="width: 16.6%;">2</td><td style="width: 16.6%;">3</td></tr> </table> | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | <p>Я помню о том, что мне поручали сделать. Если начал дело, то стараюсь его довести до конца. Я обычно не смиряюсь с неудачами</p> |
| 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | | | |
| <p>8.
Мне грустно на физкультуре, настроение плохое, не хочу ничего делать, я хочу в группу</p> | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 0 auto;"> <tr><td style="width: 16.6%; height: 30px;">3</td><td style="width: 16.6%;">2</td><td style="width: 16.6%;">1</td><td style="width: 16.6%;">1</td><td style="width: 16.6%;">2</td><td style="width: 16.6%;">3</td></tr> </table> | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | <p>Я радуюсь, когда у нас занятия по физкультуре, хочу заниматься. Я не хочу выходить из спортивного зала</p> |
| 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | | | |
| <p>9.
Я не люблю играть, прыгать, бегать. Мне не нравится физкультура</p> | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 0 auto;"> <tr><td style="width: 16.6%; height: 30px;">3</td><td style="width: 16.6%;">2</td><td style="width: 16.6%;">1</td><td style="width: 16.6%;">1</td><td style="width: 16.6%;">2</td><td style="width: 16.6%;">3</td></tr> </table> | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | <p>Я люблю играть, прыгать, бегать. Мне нравится физкультура</p> |
| 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | | | |

