

МБУДОД ДЮСШ 2
г.Тамбов

Автор: Щегрова
Вера Анатольевна
тренер-преподаватель

ПСИХОЛОГО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Периодизация жизни и развитие ребёнка имеет теоретическое и практическое значение для педагогики школы. «В современной науке принята следующая периодизация возраста человека от рождения до 18 лет.

1. Младенчество (первый год жизни).
2. Преддошкольный возраст (от года до трёх лет).
3. Дошкольный возраст (от трёх до шести лет): – младший дошкольный возраст (три-четыре года); – средний дошкольный возраст (четыре-пять лет); – старший дошкольный возраст (пять-шесть лет).
4. Младший школьный возраст (6-7 – 10 лет).
5. Средний школьный возраст (10 – 15 лет).
6. Старший школьный возраст (15 – 18 лет)» [8, С. 213].

Стадии физического и психологического развития ребёнка являются фундаментом педагогической периодизации. Психофизиологическая и духовная зрелость ребёнка не всегда соотносится с возрастными рамками и требованиями школьного обучения, поэтому очень важно достичь необходимой полноты развития в каждом из возрастных периодов становления ребёнка. Но не стоит забывать, что чрезмерные нагрузки могут привести к переутомлению, а также психическим и физическим повреждениям.

Характеризуя каждый возрастной период развития детей с точки зрения их духовно-нравственного становления, академик Б.Т. Лихачёв отмечает, что дошкольники и младшие школьники имеют недостаточно

опыта для реальных общественных отношений. Младшие школьники способны различить по внешним, привлекательным чертам человеческую красоту, а также оценить моральные качества другого человека.

С поступлением в школу в жизни ребенка все меняется, меняется его социальная ситуация развития, формируется новый для ребенка вид деятельности – учебная деятельность.

На основе этой новой деятельности развиваются основные психологические новообразования: в центр сознания выдвигается мышление. К 6-7 годам у детей повышается подвижность нервных процессов, которых нет у дошкольников, а также уравнивается процесс возбуждения и торможения. Но процесс возбуждения все еще преобладает над процессом торможения, поэтому дети в младшем школьном возрасте непоседливы, их нервная система возбудима, а активность повышена. Мышление в младшем школьном возрасте становится доминирующей психической функцией и начинает, постепенно, включать и другие психические функции, такие как память, восприятие и внимание. Развитие мышления способствует появлению нового свойства личности ребенка, а именно, рефлексии, то есть ребенок начинает осознавать себя, свое Я, а также свое положение в семье, в обществе, свое положение, как ученика в классе: хороший или плохой. Эту оценку ребенок черпает из окружающего мира, из того, как относятся к нему окружающие и близкие ему люди. Согласно концепции известного американского психолога Э.Х. Эриксона, в этот период у ребенка формируется очень важное личностное образование такое, как чувство социальной и психологической компетентности или при неблагоприятных условиях – социальной и психологической неполноценности [3,с.246].

Советский психолог Лев Семенович Выготский отмечал, что у детей в младшем школьном возрасте интенсивно развивается интеллект. А вот развитие мышления, как он считал, приводит, в свою очередь, к качественной перестройке восприятия и памяти, превращая их в регулируемые, произвольные процессы.

Физическое развитие организма ребёнка, несмотря на то, что скорость созревания различных функций неодинакова, происходит гармонично.

В физиологическом плане ребенок в младшем школьном возрасте начинает развиваться постепенно. У детей младшего школьного возраста отмечают увеличение мозга — от 90% веса мозга взрослого человека в 5 лет и до 95% в 10 лет. В это время продолжает развиваться нервная система, а также начинает преобладать специализирующая полушария головного мозга. Уже к 7-8 годам нервная система ребенка становится более совершенной. Эти изменения нервной системы способствуют умственному развитию ребенка на следующей стадии его возрастного развития. К 7 годам созревает лобовой отдел полушарий, что позволяет ребенку выполнять задачи целенаправленно, а также позволяет планировать и выполнять определенные программы.

Возрастает функциональное значение, слова приобретают обобщающее значение, очень похожее с тем, какое оно имеет у взрослого человека. В целом, можно сказать, что у детей 7-10 лет основные свойства нервных процессов по своим характеристикам приближаются к свойствам нервных процессов взрослых людей. Но также отмечается, что у многих детей эти свойства еще довольно неустойчивы, поэтому говорить с уверенностью о том, что нервная система у младшего школьного возраста развита, трудно и носит лишь условный характер.

В этом возрасте происходят также существенные изменения в органах и тканях тела, существенно повышающие, физическую выносливость ребенка.

Развитие организма младшего школьника заметно отличается от развития детей среднего и старшего школьного возраста. Различий в развитии девочек и мальчиков младшего школьного возраста по некоторым показателям нет (до 11-12 лет пропорции тела практически одинаковы). В данном возрасте темп роста в длину немного замедляется (за год

увеличивается на 4-5 см), но при этом вес тела увеличивается (за год 18 увеличивается на 2-2,5 кг).

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, благодаря чему возрастает жизненная ёмкость лёгких (в среднем, ежегодно увеличивается на 160 мл). К 7 годам средние данные жизненной ёмкости лёгких у мальчиков составляет 1400 мл, а у девочек – 1200 мл [7, С. 87]. Однако функция дыхания всё ещё несовершенна, поэтому из-за слабости дыхательных мышц дыхание у младших школьников относительно учащённое и поверхностное. В выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого).

Органы кровообращения функционируют с дыхательной системой в очень тесной связи. Система кровообращения играет важную роль для поддержания уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. В связи с ростом массы тела в соответствии увеличивается вес сердца и постепенно приближается к норме взрослого человека. Однако в отличие от взрослого человека у младшего школьника пульс остаётся учащённым и достигает до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.). За счёт того, что их кровообращение ускоренно, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Также дети данного рассматриваемого возрастного периода имеют довольно высокую активность обменных процессов, которая связана с большим количеством крови по отношению к весу тела (9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека). Так как просвет артерий относительно более широкий в этом возрасте, то сердце младшего школьника лучше справляется с работой. А к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы и расширению функциональных возможностей детей младшего школьного возраста приводят систематические физические упражнения [9, С.11]. И жизнедеятельность организма, и мышечная работа обеспечиваются обменом веществ. Углеводы, белки и жиры распадаются в результате окислительных процессов, в следствии чего появляется энергия, необходимая для функций человеческого организма. На "пластические" процессы, т.е. синтез новых тканей растущего

детского организма, уходит часть этой энергии. Теплоотдача, как известно, происходит с поверхности тела. А дети младшего школьного возраста отдают больше тепла в окружающую среду, так как поверхность их тела относительно велика по сравнению с массой. Уроки, занятия физическими упражнениями и участие в общественной жизни школы требуют от младших школьников намного больше энергетических затрат, чем от старших школьников или взрослых. Чрезмерная учебная и физическая нагрузка, недостаточный отдых ухудшают обмен веществ, а также способствуют замедлению роста и развитию ребёнка.

В 6-7 лет у детей идет развитие крупных мышц, которые опережают развитие мелких, поэтому дети, в этом возрасте, лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности, это важно учитывать при обучении детей, например, письму. В этом возрасте ребенок быстро утомляется от выполнения мелких движений и от долгого сидения на одном месте. Также необходимо учитывать, что созревание детей может происходить неравномерно, по анатомически это является нормой, ведь организм каждого человека и ребенка очень индивидуален [Кардашенко В.Н.,1983]. Развитие мышечных тканей особенно интенсивно происходит в 7–8-летнем возрасте. Ребенок начинает достаточно четко координировать движения руками и ногами при выполнении сложных упражнений. В возрасте шести лет у ребенка появляется способность к выполнению тонких и точных движений руками. К этому времени он уже владеет навыками письма, игрой на музыкальных инструментах, выполнением операций с подручными предметами.

Физическая особенность этого возраста в том, чтобы больше двигаться, поэтому работоспособность у детей младшего школьного возраста резко падает уже через 25-30 минут после начала урока и может резко уменьшиться уже на втором уроке. Сильное эмоциональное перенасыщение у детей этого возраста происходит при обильном количестве материала, при большом количестве уроков и мероприятий.

Подытоживая вышесказанное, следует отметить, что высокие статические нагрузки являются характерной особенностью повседневной жизни младших школьников. Из-за относительно слабого мышечно-связочного аппарата, присущего данному возрастному периоду, позвоночнику приходится приспосабливаться к повышенным нагрузкам, что может сопровождаться формированием нарушений осанки.

Огромные изменения с взрослением человека испытывает нервная система. Рост мозговой части черепа заканчивается примерно к десяти годам, после чего нервная система уже совершенствуется за счет ее функционального развития. Как отмечал И.П. Павлов, «реактивность мозга изменяется с возрастом», что стоит в связи с развитием коркового отдела больших полушарий головного мозга, особенно интенсивного в возрасте от семи до девяти лет. У детей от шести до семи лет снижается характерная для этого возраста легкая возбудимость нервных центров в связи с усилением тормозных процессов. Значительно улучшается работа двигательного участка коры головного мозга: именно поэтому движения детей в шесть лет становятся более координированными и разнообразными.

Так же отмечается, что у детей младшего школьного возраста ещё вовсе не совершенна способность наблюдения и восприятия внешней действительности. Они внешние явления и предметы воспринимают неточно, выделяют в них случайные признаки и особенности, привлёкшие почему-то их внимание [6, С. 11]. Младшим школьникам присущ непроизвольный характер внимания. Они легко отвлекаются на какой-либо внешний раздражитель, который мешает процессу обучения. Также младшим школьникам не свойственно длительное время удерживать внимание на одном и том же объекте, так как способность концентрации внимания на изучаемом явлении у них ещё недостаточно развита. Сосредоточенное внимание детей данного возрастного периода приводит к утомлению. Наглядно-образный характер имеет у детей младшего школьного возраста

память. Им хуже запоминается логическая смысловая сущность, чем внешние характеристики изучаемых предметов. В своей памяти младшим школьникам трудно связывать отдельные части изучаемого явления, представлять общую форму явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание происходит на основе многократного повторения или впечатления, т.е. носит механический характер. Заученное в памяти младших школьников держится недолго, поэтому процессу воспроизведения характерны неточность и допущение большого количества ошибок [5, С. 64]. Для того, чтобы этого избежать, следует с детьми на протяжении длительного времени, систематически, повторять пройденный материал. Наглядно-образный характер у детей младшего школьного возраста имеет и мышление. Оно тесно связано с деятельностью воображения и неотделимо от восприятия конкретных характеристик изучаемых явлений. Если понятия, изучаемые детьми, связаны с конкретной действительностью кроме словесного выражения, т.е. абстрактны, то они будут затруднены для восприятия. Причиной этому служит недостаточность знаний об общих закономерностях природы и общества. Именно поэтому в данном возрастном периоде приёмы словесного объяснения мало эффективны.

К 6-7 годам дети младшего школьного возраста осознано начинают регулировать своё поведение. Доброжелательно они относятся к противоположному полу (усваивают понятие пола). Для детей данного возрастного периода характерна жизнерадостность и непосредственность. Также младшие школьники к 6-7 годам способны испытывать переживание и наслаждение от восприятия прекрасного, поэтому у них появляется потребность во внешних впечатлениях. Стоит отметить, что важное место в этом возрастном периоде занимает игра. Именно через игру происходит осмысление новых знаний, что является психологической потребностью младших школьников.

Младший школьный возраст в своем развитии идет от анализа предмета и явления к анализу связей и отношений между предметом и явлением. Детям в этом возрасте необходимо понимать явление окружающей жизни.

В этот период изменяется внутренний мир ребенка, его жизненная позиция. Она в большей степени определяется благодаря взаимоотношениям ребенка с другими людьми, а прежде всего с его сверстниками. В этом возрасте формируется статус ребенка в обществе, на основе деловых и личностных качеств ребенка.

На эмоциональное состояние ребенка, в младшем школьном возрасте, в большей степени влияет то, как складываются его отношения со сверстниками, а также его успехи в учебе и отношения с учителем.

В начале обучения самооценка школьника формируется учителем на основе результатов учебы. А к окончанию начальной школы, все привычные ситуации меняются, дети принимают во внимание критерий оценки других детей, то, как их оценивают в общении. Поэтому к окончанию начального класса резко возрастает количество негативных самооценок.

Недовольство собой у детей младшего школьного возраста распространяется не только на общении с одноклассниками, но и на учебную деятельность. Обострение критического отношения к себе актуализируют у младших школьников потребность в том, чтобы слышать от окружающих их людей только положительную оценку, они ищут поощрения у взрослых людей.

Именно в 7-11 лет (1-3 класс) у детей проявляется желание делать всё самому. Детям важно доверие от взрослых, так как им хочется проявлять самостоятельность. Также в этот возрастной период, проявляя упрямство и настойчивость, младшие школьники стремятся добиться желаемых результатов, даже если они не понимают цели или не имеют средств для их достижения.

Из вышеизложенного мы приходим к следующим выводам, что у детей младшего школьного возраста происходят изменения как в физическом, так и в психологическом развитии, которые направлены на обеспечение возможностей успешного обучения в школе. Эти изменения охватывают все стороны жизни ребёнка данного возрастного периода. Также они влияют на изменение интересов и ценностей младших школьников.

В данном рассматриваемом возрастном периоде наблюдается преобладание чувственного познания мира и наглядно-образного мышления, поэтому младшие школьники к воспитательным воздействиям эстетического характера особенно чувствительны. Характер данного возраста имеет несколько особенностей. Дети этого возраста импульсивны, склонны незамедлительно действовать, не подумав, не взвесив всех обстоятельств. Школьники в 7-8 лет еще не умеют долго и упорно преодолевать трудности и добиваться поставленной цели. Но к окончанию начальной школы у ребенка формируются такие качества, как трудолюбие, дисциплинированность и аккуратность. Постепенно развивается способность управлять своим поведением, возрастает настойчивость, развивается умение сдерживать и контролировать свои поступки, не поддаваясь импульсам, а также формируется качественный тип взаимоотношений с учителями и одноклассниками.

Таким образом, младший школьный возраст является важным периодом развития психических и физиологических функций организма ребенка, которые способствуют реализации сложных психомоторных актов, как в повседневной деятельности, так и в той деятельности, которая может быть специально организована педагогами и родителями.

Список использованной литературы:

1. Антипов Е.Е. Анатомо-физиологические основы физической культуры и спорта / Е.Е. Антипов, Б.А. Никитюк. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 121 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
3. Безруких М.М. и др. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 416 с.
4. Богина, Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: методическое пособие / Л. Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 112 с.
5. Бузунова А. Медико-педагогическая оздоровительная работа / А. Бузунова, П. Волков. // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 4. – С. 64.
6. Минских Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня / Е.М. Минских. – М.: Просвещение, 2004. – 202 с.
7. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет): пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. И. Пензулаева. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 127 с.
8. Подласый И.П. Педагогика: учебник для прикладного бакалавриата / И.П. Подласый. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2015. – 576 с.
9. Фонарева М.И. Развитие движений ребенка-дошкольника / М.И. Фонарева. – М.: Просвещение, 2001. – 107 с.