

## **ОСОБЕННОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИХ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ**

**Филиппов Ю.В., Томская М.Т.  
ГБОУ СОШ № 653 Калининского района, Санкт-Петербург**

Поступление в школу – важнейший момент в жизни каждого ребёнка. Педагоги, воспитатели и родители должны помочь ребёнку в преодолении трудностей, вставших перед ним.

Организм ребенка младшего школьного возраста отличается незавершенностью развития важных для школьного обучения органов функциональных систем организма. В связи с этим очень важно правильно организовать процесс обучения так, чтобы он способствовал не только овладению учебными знаниями и умениями, навыками, но и благоприятствовали личному росту и развитию первоклассника, укреплению его здоровья.

Проблема готовности к школе была и будет всегда актуальна. Исследования показывают, что 30 – 40 % детей приходят в школу неготовыми к обучению. У них еще недостаточно сформированы такие компоненты готовности как: психологический, эмоционально – волевой, социальный. Что ведет в дальнейшем, к трудной и продолжительной по времени адаптации ребенка к школе (М.С. Данилейко, 2007).

Поступление в школу - один из моментов жизни ребенка, сопровождающийся ломкой динамического стереотипа, сложившегося за дошкольный период воспитания. Длительные и систематические учебные занятия, снижение двигательной активности, значительная статическая нагрузка, новые обязанности и требования дисциплины - все это представляет для учащихся первых классов большие трудности. У многих детей, особенно в первые недели и месяцы обучения, возникают такие изменения в организме, которые позволяют говорить о «школьном шоке», «школьном стрессе» и «адаптационной болезни».

Бесспорно, чем более готов организм ребенка преодолеть возникшие трудности в связи с поступлением в школу, тем легче протекает у него процесс адаптации. Именно поэтому проблема школьной зрелости, поиска рациональных форм, методов, режимов обучения так волнует гигиенистов, педиатров, психологов и педагогов многих стран [6].

К числу мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваний, следует отнести гармонизацию физического развития и оптимизацию физической подготовленности детей, увеличение двигательной активности, применение современных оздоровительных педагогических средств и методов, обеспечивающих полноценное раскрытие функциональных возможностей, и

профилактику заболеваний у детей младшего школьного возраста (В.Н. Давиденко, 2009).

В педагогических исследованиях последних лет рассматривались различные подходы к оздоровлению младших школьников. Авторы ряда работ обосновывают комплексное использование средств физической культуры, направленные на повышение адаптационных возможностей и оздоровление организма детей (В.В. Борисова, 2002; Р.Д. Гаджиев, 2007 и др.).

Проблему оптимизации деятельности первоклассников можно решить с помощью увеличения объема строго регламентированных форм занятий физическими упражнениями, а также с помощью средств физической рекреации.

Известно, что недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста является одной из причин нарушения осанки, ухудшения дееспособности стопы, появления избыточного веса и других нарушений в физическом развитии; недостаточная двигательная активность снижает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем ребенка, в результате чего появляется неадекватная реакция сердца на нагрузку, уменьшается жизненная емкость легких, замедляется моторное развитие. Малоподвижный ребенок владеет меньшим объемом двигательных навыков, ему свойствен более низкий уровень развития двигательных качеств. Дети с дефицитом движений обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстры и ловки, менее закалены, чаще и продолжительнее болеют и т. д.

Чрезмерная учебная нагрузка, особенно подготовка уроков дома, в 81% случаев у младших школьников превышает гигиенические нормы.

Однако неблагоприятные изменения здоровья у многих школьников, особенно страдающих хроническими заболеваниями, связаны не только с учебной нагрузкой, но и с существенными нарушениями организации их свободного времени и отдыха в семье. Все больше и больше времени учащиеся уделяют чтению, занятиям иностранным языком, музыкой, просмотру телевизионных передач - видам деятельности, которые, как и учебные занятия, сопряжены с неблагоприятным влиянием на организм статического - позного напряжения.

Успешность и безболезненность адаптации учащихся к учебной нагрузке связаны с готовностью организма ребенка к началу систематического обучения. У части детей не готовых по морфофункциональным и психофизиологическим показателям, "незрелость" проявляется не только в низких показателях работоспособности, резких колебаниях ее количественных и качественных показателей, но и запаздывании на 4-5 недель установления фазы относительно устойчивого приспособления. Существенным образом сказываются на процессе адаптации также состояние здоровья, особенно отклонения в психоневрологической сфере. Дети 7-8 лет, у которых диагностированы психоневрологические отклонения функционального характера, обладают низкой и неустойчивой работоспособностью. Период адаптации таких учащихся резко затягивается [1].

Существует ряд условий значительно влияющих на адаптацию:

1. Изменение окружающей среды и обычного образа жизни приводят в первую очередь к нарушению эмоционального состояния. Ребенок быстро и непосредственно эмоционально реагирует на все воздействия внешней среды. От положительных или отрицательных эмоциональных отношений, которые возникают между ребенком и новой средой, зависит скорость и легкость его приспособления.

2. Поведение ребенка характеризуется в периоде бодрствования интенсивностью и уровнем его деятельности. Поэтому индикатором процесса адаптации может служить изменение активности ребенка в его игре и взаимоотношениях с другими людьми.

3. Важное значение имеет состояние здоровья и уровень физического развития ребенка. Совершенно очевидно, что при прочих равных условиях, здоровый, хорошо развитый ребенок обладает более высоким уровнем функциональной активности всех систем организма.

Ведущим оздоровительным фактором является двигательный режим, удовлетворяющий естественную потребность организма детей в движении. Дети, в режиме которых значителен объем двигательной активности, чаще обладают гармоническим физическим развитием и хорошей физической подготовленностью, высокой умственной работоспособностью, а также сопротивляемостью утомлению, более благоприятными показателями, характеризующими функциональное состояние нервной системы, более экономичной работой сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, высокой иммунной реактивностью.

Урок физической культуры в первом классе (особенно в начале учебного года) имеет существенные отличия от уроков во втором и третьем классе. Эти отличия связаны, во-первых, с различным уровнем физического развития и физической подготовленности начинающих учеников и, во-вторых, с периодом адаптации детей к условиям школы.

Уровень физического развития и физической подготовленности детей определяется качеством физического образования, которое получили дети в дошкольный период. Этот уровень, как правило, различен у детей, воспитывавшихся до школы в детском саду и в семье.

Исследования показывают, что родители детей, не посещающих дошкольное учреждение, заботятся о подготовке ребенка к школе, но подготовка эта, как правило, сводится к раннему овладению учебными навыками (чтение, счет, иногда письмо). Физическому воспитанию ребенка зачастую не уделяется должного внимания. Считается, что двигательной деятельностью ребенок может овладеть самостоятельно и отставание ребенка в этой области от сверстников не принимается родителями во внимание.

Физическое образование детей, воспитывавшиеся до школы в детском саду зависит, в основном, от уровня профессионализма руководителя, проводившего физкультурные занятия. В дошкольных учреждениях, где физкультурно-оздоровительная работа проводится воспитателем дети, в большинстве случаев, подготовлены хуже, чем там, где работает руководитель физического воспитания.

Адаптация детей к систематическому обучению зависит от качества подготовки к школе. Однако, даже хорошо подготовленные дети испытывают значительные трудности в первые месяцы обучения в школе.

Уроки физической культуры во многом могут помочь детям успешно преодолеть школьный адаптационный синдром [7]. Решение этой задачи возможно при следующих условиях:

- учитель физической культуры знаком с содержанием программы физического воспитания в дошкольном учреждении и знает, какими двигательными навыками овладели дети за дошкольный период;

- учитель физической культуры учитывает различный уровень физической подготовленности детей, воспитывавшихся до школы в детском саду и в семье;

- учитель физической культуры планирует учебный материал, делая акцент на подвижные игры, так как игра является ориентирующей, адаптивной деятельностью, которая облегчает ребенку вхождение в социальную среду;

- учитель физической культуры тесно взаимодействует с учителем начальных классов, что дает возможность в полной мере осуществлять на уроке индивидуальный подход.

## Литература

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. - М.: Педагогика, 1982. - 240 с.
2. *Борисова В.В.* Педагогическая технология оздоровительной работы как фактор оптимизации режима учебного дня младших школьников: дис. ... канд. пед. наук. - Тула, 2002. – 202 с.
3. *Гаджиев Р.Д.* Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни младших школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Ростов-на-Дону, 2007. – 19 с.
4. *Давиденко В.Н.* Адаптивно-оздоровительная и развивающая направленность средств физической культуры в режиме дня младших школьников: дис. ... канд. пед. наук. – Тула, 2009. – 151 с.
5. *Данилейко М.С.* Адаптация детей к школьным условиям средствами физической рекреации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. - №12 (34). - С. 31-35.
6. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / под ред. М.В. Антроповой, М.М. Кольцовой. - М.: Педагогика, 1983. - 160 с.
7. Физическая культура в образовательном процессе младших школьников: метод. пособие / Н.В. Базунова, Т.В. Волосникова, В.Д. Гончаров, С.О. Филиппова; под ред. С.О. Филипповой. - СПб., 1998. - 48 с.