

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Педагогическая и тренерская деятельность

(направленность (профиль)/ специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Адаптация школьников к учебному процессу средствами физического
воспитания»

Обучающийся

А.И. Леньшин

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, И.В. Лазунина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

Аннотация

на бакалаврскую работу Леньшина Андрей Ивановича
на тему: «Адаптация школьников к учебному процессу средствами физического
воспитания»

Цель работы – улучшить процесс адаптации школьников к учебному процессу средствами физического воспитания. Объектом настоящего исследования является учебно-воспитательный процесс в 1-х классах общеобразовательной организации. Предмет исследования: процесс адаптации школьников к учебному процессу средствами физического воспитания.

Во введении приведено обоснование актуальности темы, даны формулировки исследуемой проблемы, объекта и предмета исследования, цели исследования, определены задачи ВКР, методы исследования, дана структура работы и теоретическая и практическая значимость ВКР.

В главе 1 «Анализ литературных источников по теме исследования» рассмотрены понятие, сущность адаптации к учебному процессу, а также физическое воспитание как важный компонент адаптации младших школьников к учебному процессу. В главе 2 определены цель и задачи, методы и организация исследования. В главе 3 «Результаты исследования и их обсуждение» обосновано использование средств физической физическое воспитания в процессе адаптации младших школьников к учебному процессу, приведены результаты изучения динамики развития физических качеств и показателей адаптации в ходе педагогического эксперимента. Заключение выпускной квалификационной работы содержит выводы по результатам исследования.

Текст выпускной квалификационной работы изложен на 50 страницах. Библиографический список состоит из 33 источников.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы адаптации школьников к учебному процессу средствами физического воспитания	7
1.1 Адаптация школьников к учебному процессу как педагогическая проблема.....	7
1.2 Физическое воспитание как важный компонент адаптации младших школьников к учебному процессу.....	15
Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования	23
2.1 Цель и задачи исследования.....	23
2.2 Методы исследования.....	23
2.3 Организация исследования.....	27
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	30
3.1 Обоснование использования средств физической физической воспитания в процессе адаптации младших школьников к учебному процессу.....	30
3.2 Оценка динамики развития физической подготовленности и изучение показателей адаптации в ходе педагогического эксперимента.....	37
Заключение.....	43
Список используемой литературы и используемых источников.....	46

Введение

Актуальность проблемы исследования обусловлена важностью перехода ребенка из детского сада в начальную школу – при этом данный момент является сложным. Трудности проявляются в кардинальных изменениях образа жизни ребенка – меняется дневной распорядок, меняются требования к ребенку, устанавливаются новые обязанности, в окружение ребенка входят новые значимые люди – педагоги, одноклассники, данное обусловлено вхождением ребенка в новую среду – школьную жизнь. При этом, многие первоклассники безболезненно войти в учебный процесс не могут, что обусловлено проблемами с адаптацией к школе. Проблемы возникают по причине усложнения комплекса требований новой (школьной) среды к организации жизнедеятельности первоклассника (причем это в большей степени отражается на психической стороне – ребенок психологически не готов к обучению в школе, не готов выполнять новые требования, возникают непреодолимые трудности). И, как следствие, нарушаются здоровье и психологическое состояние ребенка. Выше обозначенное требует особого, пристального внимания к решению проблем адаптации первоклассника к новым условиям, поскольку необходимо поддержать динамику возрастной прогрессивной перестройки детского организма, обеспечивающей развитие ребенка. Первokлассник, адаптированный к новым условиям, это школьник, который в новой среде развивает в полной мере собственные потенциалы: психофизический, личностный, интеллектуальный и другие. Посредством адаптации создаются новые приспособительные механизмы, которые затем служат для построения и дальнейшего закрепления новых подструктур характера личности.

Одна из основных задач ФГОС НОО – «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоциональное благополучие» – в том числе [1]. Для младшего школьного возраста характерным является активный процесс формирования и роста основных

физических качеств, следовательно, в начальной школе важнейшей является организация педагогической деятельности, целью которой является формирование и развитие у младших школьников физических качеств. Важным условием поступления в начальную школу является зрелость первоклассника в физическом аспекте. Ребенок, поступающий в школу, должен быть зрелым в физическом отношении. Несформированность (недостаточная сформированность) качеств физических у младших школьников практически не поддается коррекции, поскольку сложность в следующем: организму присуще быстрое привыкание к наиболее упрощенной форме исполнения любого физического действия.

Кроме того, анализ научной литературы показал, что в адаптационно процессе не используются в полной мере современными общеобразовательными организациями возможности физического воспитания младших школьников, обучающихся в первых классах начальной школы – чем обусловлен выбор темы выпускной квалификационной работы.

Степень изученности проблемы исследования. Вопросы адаптации младших школьников к учебному процессу исследовали С.К. Баланина, О.А. Воскресенко, Т.Н. Кочеткова, О.А. Сопочкина, П.А. Федорова, Т.С. Хазыкова. Теоретические основы физического воспитания отражены в трудах В.Р. Ивановой, И.Р. Карпенко, В.А. Половковой, А.И. Половкова, Н.О. Танцикужина. Применение средств физического воспитания в процессе адаптации младших школьников к учебному процессу исследовали Ю.А. Гаврилова, М.А. Гераськина, Н.И. Ромашевская.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в 1-х классах общеобразовательной организации.

Предмет исследования: процесс адаптации школьников к обучению в начальной школе средствами физического воспитания.

Цель исследования – улучшить процесс адаптации школьников к обучению в 1-м классе средствами физического воспитания.

Задачи исследования:

- рассмотреть теоретические основы адаптации школьников к учебному процессу различными средствами и формами физического воспитания;
- использовать в учебно-воспитательном процессе различные средства и формы физического воспитания (урок физической культуры, динамический час, подвижные игры на переменах, фестиваль ГТО) для успешности процесса адаптации первоклассников к школьному обучению;
- оценить физическую подготовленность и изучить показатели адаптации школьников после педагогического эксперимента;

Гипотеза исследования: предполагается, что использование в учебно-воспитательном процессе различных средств и форм физического воспитания (урок физической культуры, динамический час, подвижные игры на переменах, фестиваль ГТО) будет способствовать процессу адаптации первоклассников к новой школьной среде.

Для решения поставленных задач мы использовали традиционные методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания (тесты), методы математической статистики.

В качестве базы исследования определена общеобразовательная организация: ФГКОУ «СОШ №2», г. Кант, Республика Киргизия (выбор школы обусловлен проживанием и осуществлением профессиональной деятельности в г. Канте), в исследовании приняли участие 40 обучающихся первых классов.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применять в педагогической деятельности практические разработки.

Структурно работа представлена введением, тремя главами, заключением, списком используемой литературы в количестве 33 источников, 12 рисунков, 1 таблицей. Текст изложен на 50 страницах.

Глава 1 Теоретические основы адаптации школьников к учебному процессу средствами физического воспитания

1.1 Адаптация школьников к учебному процессу как педагогическая проблема

Адаптация школьников к учебному процессу в литературе обозначена как педагогическая проблема, поскольку успешностью процесса адаптации обеспечивается здоровье, развитие физической подготовленности первоклассника, успешность его дальнейшего обучения. Так, С.К. Баланина отмечает наличие множества проблем, возникающих в процессе поступления дошкольника в первый класс, причем эти проблемы возникают как для ребенка, так и для родителя. Смена ведущего вида деятельности ребенка – игровой на учебную требует от ребенка приложения усилий волевых, мотивированности, чем обеспечивается выполнение требований и правил, установленных в новой образовательной среде. Ребенок, с приобретением нового качества – взрослости, наделяется непривычными учебными обязанностями: это неукоснительное выполнение требований педагога, соблюдение школьной дисциплины. Таким образом, переход от детского сада к школе наделяет ребенка новым статусом – статусом учащегося – ребенок должен безболезненно включиться в новый для него вид деятельности – в деятельность учебную [7].

С.К. Баланина выделяет требования, предъявляемые ребенку в школе:

- воспитывать отношение к учению – личностно-мотивационное, что выражается в следующем: при постановке педагогом учебной задачи перед всем классом, каждый отдельный ученик должен ее воспринимать поставленную задачу как личную и должен ее выполнять;
- содержание учебной деятельности ребенок должен представлять также он должен знать способы выполнения этой деятельности;

- ребенок должен научиться планированию собственной учебной деятельности, научиться осуществлять контроль за этой деятельностью, должен научиться оценке собственной деятельности, в дальнейшем все это должно быть применено в отношении деятельности одноклассников;
- ребенок должен научиться построению деловых конструктивных отношений со взрослым (педагогом – в том числе), здесь подчеркиваем роль учащегося, но не роль просто ребенка;
- ребенок должен научиться коммуницировать с одноклассниками, выстроить систему позитивных межличностных отношений;
- со стороны ребенка должно быть полное соответствие статусу учащегося с полным принятием новых правил и требований, предъявляемых школой [7].

На основе анализа этих требований, новых для первоклассника, И.А. Артеменко, Е.А. Ветрова, Л.Н. Ткачёва делают вывод о том, что это является серьезным испытанием для ребенка, как в плане физическом, так и в эмоциональном и даже в интеллектуальном [6].

Ребенок при поступлении в школу попадает в новые условия жизни, новый коллектив, новую социальную ситуацию. Г.А. Баудер, Л.И. Полунина выделили ряд проблем, с которыми сталкивается первоклассник при поступлении в школу:

- первоклассники в школе считаются самыми младшими;
- режим и соблюдение дисциплины;
- учебная познавательная деятельность (утрата игровой деятельности);
- соблюдение существующих требований;
- формирование нового коллектива [8].

Г.А. Баудер, Л.И. Полунина подчеркивают: от того, насколько успешно будут решены данные проблемы, зависит в дальнейшем правильная

организация учебного процесса. Практически все дети испытывают в школе сложность с адаптацией. На их психику в совокупности воздействуют следующие факторы: ограничение на подвижные игры, необходимость общения в новом коллективе, выполнение незнакомых обязанностей и так далее. На неё влияют личностные характеристики ребёнка, степень подготовки к школе, уровень развития социальных навыков [8].

Е.В. Садыриной отмечается, что полная обусловленность последующей школьной жизни первым годом обучения ребенка. Для данного периода характерны важнейшие усилия ребенка и его шаги по собственному развитию, совершаемые под руководством взрослых. От ребенка требуется приспособление к изменившейся образовательной среде, ребенок должен научиться выдерживать нагрузки умственные, научиться приспосабливаться к отношениям в новом коллективе, к учителю. Практикующие специалисты в области психологии и педагогики выявили серьезную проблему, требующую незамедлительного решения: дети, вполне благополучные с достаточно высокими уровнями физического и интеллектуального развития попадают в категорию неуспевающих в плане учебы [23].

П.А. Федорова трактует адаптацию: «как привыкание, приспособление к новым условиям, однако характеристика качественная состоит в преодолении трудностей, формировании личностных характеристик, отношения к происходящим изменениям» [30]. Исследователем отмечается междисциплинарность, межпредметность данного понятия (данная категория не может быть отнесена только к одной предметной области). Изучается эта категория разными науками: медициной, социологией, социологами, педагогикой, и даже философией, но до сих пор нет единого комплексного обобщения разноаспектных исследований адаптации, поскольку представителями обозначенных выше наук данное понятие рассматривается в своем определенном ключе, описывается собственным понятийным аппаратом. В рамках нашего исследования, предпочтительным будет понятие, данное П.А. Федоровой: «адаптация – это

процесс установления взаимодействия личности и социальной среды в конструктивном ключе, взаимодействия, которое может быть выражено в оптимальном соотношении интересов и потребностей общества и личности, ценностей и целей, в данном процессе, осуществляется развитие индивидуальности личности при вхождении в новое социальное окружение. Результат успешной адаптации – есть социальная активность, сформированность особенностей личностно-психологического характера и положительных характеристик эмоционально-волевой, коммуникативной, познавательной, поведенческой сферы» [30].

М.А. Гераськина и Р.В. Храмов отмечают важность физиологических и социально-психологических адаптационных механизмов за счет которых осуществляется привыкание ребенка к обучению в начальной школе [13].

По мнению исследователей, особое внимание уделяется психологической готовности ребенка к обучению в школе, это характеристика содержит в себе уровневое развитие психологических качеств, представляющих собой важнейшие предпосылки для оптимального вхождения в деятельность учебную «на этапе школьного детства». Мотивационный компонент выступает в качестве важной составляющей рассматриваемого понятия [14].

О.А. Воскресенко подчеркивает важность проведения диагностики в системе педагогического обеспечения адаптации первоклассников, результаты которой позволят определить уровни адаптации [10].

Т.Н. Кочеткова выделяет три уровня адаптации: высокий, средний, низкий (рисунок 1).

Высокий	<ul style="list-style-type: none"> Первоклассник положительно относится к школе, легко и глубоко осваивает учебную программу, с интересом занимается самостоятельно, в классе имеет благоприятный статус
Средний	<ul style="list-style-type: none"> Дети положительно относятся к школе, если учитель объясняет материал подробно и наглядно, хорошо его усваивают, нуждаются в контроле взрослого, дружат со многими одноклассниками.
Низкий	<ul style="list-style-type: none"> Дети часто жалуются на недомогание, испытывают сложности с усвоением учебного материала, соблюдением правил поведения, установлением неформальных отношений в классе, нуждаются в дополнительном отдыхе, помощи учителя и родителей

Рисунок 1 – Содержание уровней адаптации по Т.Н. Кочетковой [18]

Н.В. Сизовой установлена длительность адаптационного периода: длительность периода адаптации первоклассников – 7-8 недель (это полностью первая четверть), причем 50-60% детей адаптируются к обучению школе в течение первой четверти, 30% детей адаптируются к концу II четверти, около 14% первоклассников проходят весь период адаптации лишь к началу следующего года обучения [24].

И.А. Власенко отмечает признаки неадаптированности детей к обучению в первом классе, это: снижение показателей мотивации, самооценки, внимания, появляются признаки тревожности, что, в результате негативным образом сказывается на деятельности учебной, кроме того, не выстраиваются необходимые межличностные коммуникации, поведение ребенка в школе становится неудовлетворительным, вызывающим, ребенок часто срывает занятия. Другой стороной недостаточной адаптации является завышенная самооценка, самодовольство, также неумение дружить и считаться с мнением педагогов и одноклассников, что, безусловно, ведет к недовольству одноклассников, педагогов и даже родителей. И самое главное

результатами неадаптированности первоклассника к школе становится ухудшение здоровья ребенка, сопровождающимся перенапряжением систем регуляции и стойким снижением функциональных резервов организма [9].

Здесь выходим на понятие дезадаптации. М.М. Гадамаури дает следующее определение: «под дезадаптацией можно понимать выраженные проблемы, не позволяющие ребенку учиться и возникновение возможных трудностей, связанных с обучением (ухудшение психического и физического здоровья, затруднения при чтении и письме и т. д.). Иногда неадекватность трудно заметить. Наиболее типичные проявления дезадаптации: психические расстройства: нарушения сна; отсутствие аппетита, быстрая утомляемость; неадекватное поведение; головная боль; невротические расстройства, снижение мотивации к обучению и самооценки, повышенная тревожность и постоянное эмоциональное напряжение» [12].

О.А. Сопочкина отмечает, что удовлетворенность первоклассников процессом учебной деятельности выступает в качестве критерия успешной адаптации, также при проявлении ребенком самостоятельности в достаточно высокой степени, успешном освоении образовательной программы – можно фиксировать факт успешной школьной адаптации [26].

Анализ требований ФГОС начального образования позволил такие виды школьной адаптации, как физическая и психологическая, критериальная характеристика этих видов школьной адаптации представлены ниже рисунком 2.

Физическая адаптация	<ul style="list-style-type: none"> • критерии: наличие заболеваний, обострение хронических болезней, ежедневное самочувствие ребенка, сон, уровень работоспособности, аппетит.
Психологическая адаптация	<ul style="list-style-type: none"> • критерии: настроение, мотивация к посещению школы и активности в учебном процессе, готовность и способность к самооцениванию, уровень сформированности психологических процессов

Рисунок 2 – Параметры адаптации физической и психологической адаптации

И.А. Власенко определила факторы, которыми обусловлена успешность адаптации: готовность ребенка к обучению физиологическая, а также физическая (берем во внимание состояние здоровья первоклассника, структурно-морфологические показатели; готовность психологическая оценивается по состоянию процессов познавательных (знаниевый запас во внимание не берем), сформированности установок на планирование собственных действий действия; по состоянию развития мотивации; по состоянию произвольности поведения; по наличию адаптационного опыта (в дошкольном учреждении); по состоянию нервной системы, а также наличию способностей противостоять стрессам; наличию коммуникативных навыков и умений; наличию умений выстраивать рационально собственную деятельность (учеба, режимные моменты, отдых) [9].

По мнению К.Х. Тухневой и Р.М. Эхаевой, на успешность процесса адаптации также влияют отношения к первокласснику педагогов и сверстников, немаловажной является здоровая и благополучная остановка в семье [29].

Подтверждают степень успешности адаптации, следующие два вида критериев: объективный и субъективный. Объективный характеризуется сформированностью навыков всех деятельностных (имеется ввиду учебной

деятельности) навыков, эффективностью этой деятельности; субъективный же проявляется в удовлетворённости ребёнка от результатов, которые достигнуты в ходе новой для него учебной деятельности, кроме того необходима удовлетворенностью межличностных отношений в классном коллективе. К показателям адаптации детей к школьному процессу также можно отнести успешное владение определенными образовательной программой, умениями, навыками, знаниями, хорошую успеваемость, стойкое позитивное отношение к школе.

Таким образом, на основании анализа специальной литературы сделан вывод об обусловленности адаптационного процесса у первоклассника множеством таких факторов, как личностные, психологические.

Ребёнок адаптированный – это ребёнок, которым успешно освоены требования, школьные правила и нормы, причем при поступлении в начальную школу он должен обладать определенными уровнями развития интеллектуального, волевого, эмоционального, кроме этого у ребёнка должно быть сформировано позитивное отношение к школе, а также должна быть развита способность к саморегуляции поведенческой.

Кроме того, на процесс адаптации оказывают воздействие факторы внешней среды. Отсюда следует, что необходимо создание и обеспечение педагогических и организационных условий для успешности процесса адаптации ребёнка к школьному обучению, среди таких условий комплексная диагностика на начальном процессе этапе адаптации, организация физического воспитания.

Кроме того, требуется индивидуальный подход к каждому ребёнку в период адаптации.

1.2 Физическое воспитание как важный компонент адаптации младших школьников к учебному процессу

В.Р. Иванова, Е.Г. Соловейченко, А.А. Олейник, С.В. Гончарук отмечают, что успешность адаптации обеспечивается приемлемым уровнем состояния здоровья ребенка, который характеризуется как отсутствием психических и соматических нарушений, так и положительным потенциалом онтогенеза ребёнка, причём данный уровень находится в неразрывной связи с обязательным процессом физического воспитания [15].

По Н.И. Ромашевской, младший школьный возраст характеризуется тем, что в нём обязательно должны закладываться основы физической культуры личности, в данном периоде формируется мотивация, интересы, а самое главное – потребности в физической активности (систематической) [21].

Н.И. Ромашевская отмечает, что младший школьный возраст рассматривается как благоприятный для успешного овладения базовыми составляющими физической культуры, освоения большого комплекса, а также техники разнообразных физических упражнений. Физическое воспитание оказывает влияние различной силы на развитие физических способностей ребенка, а также способностей психических [22].

М.А. Гераськина, Р.В. Храмов рассматривают физическое воспитание как «вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека» [13].

А.А. Ковалева, Л.И. Чуфарова отмечают: в качестве одной важнейших задач, поставленных перед педагогическим сообществом, выступает повышение эффективности физического воспитания младших школьников, что подтверждается многолетней педагогической практикой [16].

В.А. Половкова и А.И. Половков выделяют «ряд важных проблем в физическом воспитании младших школьников:

- низкий уровень физического здоровья детей младшего школьного возраста;
- неэффективное применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- недостаточное использование эффективных физкультурно-оздоровительных технологий;
- недооценка значения физического воспитания образовательными учреждениями;
- отсутствие в семье традиций физического воспитания» [20].

Как отмечают Е.А. Андреева и В.Б. Пагиев: «С самого начала обучения детей в школе, их двигательная активность резко снижается. Это связано с тем, что большую часть учебного времени, младшие школьники проводят сидя, без высокой физической активности. В дальнейшем снижение физической активности может привести к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, ослаблению мышечной ткани, ослаблению костей, возникает риск детского травматизма. В.А. Сухомлинский в своих работах отмечал, что из 80% неуспевающих учеников отстают от своих сверстников не потому, что они ленивы или плохо воспринимают необходимый учебный материал, а из-за физических отклонений, хронических заболеваний, причиной которых является снижение физических нагрузок и постепенное ослабление организма. За период обучения в школе, число здоровых детей начинает значительно уменьшаться, что требует от учителя младших классов иметь достаточное количество знаний в сфере физиологии и гигиены младших школьников, для того, чтобы образовательный процесс был построен качественно и эффективно. Физическая культура является предметом школьной программы, целью которого является сохранить и укрепить здоровье младших школьников, развить их психофизические способности через правильно построенную физическую активность. На

учебных занятиях физическая активность школьников снижена, даже не смотря на наличие перемен и необходимости переходить из одного класса в другой. В связи с этим требуется обеспечить младшим школьником необходимый объем физической активности, соответствующий их возрасту. Постоянное нахождение в одном положении вызывает дефицит мышечной активности, из-за чего возникает увеличение статического напряжения. Растущий организм сильно нуждается в физической активности, а ее недостаток приводит к развитию разных заболеваний» [4].

По мнению Ю.А. Гавриловой: «дефицит двигательной активности у младших школьников составляет 30-40%. Основываясь на этом, урок физической культуры должен компенсировать данный дефицит средствами физической культуры такими как: физические упражнения, условия гигиены, естественные факторы природы при занятиях на свежем воздухе. В процессе занятий требуется, что ученики не только компенсировали недостающую физическую активность, но и обучились необходимым физическим навыкам, действиям, приемам, упражнениям, а также научились применять полученные навыки в повседневной жизни» [11].

Н.О. Танцикужин и А.А. Найн подчеркивают, что задачей физического воспитания является укрепление здоровья младших школьников, улучшение их физической подготовленности посредством использования различных форм игровой и соревновательной деятельности. Физическое воспитание играет важную здоровьесберегающую роль [28].

В.А. Половкова, А.И. Половков выделяют основные задачи физического воспитания обучаемых:

- укрепление здоровья, физическое развитие и закаливание детей;
- предоставление специальных знаний в сфере физической культуры;
- формирование гигиенических навыков, умений и привычек;
- обучение новым видам двигательных действий;
- развитие различных физических способностей (выносливость, быстрота, ловкость, сила);

- воспитание личностных качеств (целеустремленность, настойчивость, смелость, дисциплинированность, коммуникативность, умение устанавливать дружеские отношения и работать в команде);
- формирование устойчивой потребности и интереса, привычки и навыка систематических занятий спортом и физической культурой;
- развитие умений и навыков организаторских [20].

А.Е. Андреевой и В.Б. Пагиевым доказано благотворное воздействие физического воспитания на состояние психики ребёнка, поступившего в начальную школу, разноплановые способности (в том числе – способности концентрации внимания) развиваются и усиливаются в результате хорошо поставленного глубокого дыхания, улучшенного кровообращения, физические движения, физическая активность способны устранять напряжения нервного характера, в результате создаётся хорошее настроение. Физические упражнения направлены на профилактику и преодоление ряда хронических заболеваний. Физическая активность особенно показана для первоклассников, имеющих какие-либо отклонения здоровья. Физическая активность оказывает позитивное воздействие на все функциональные системы организма младшего школьника [4].

Н.В. Сизовой подчеркивается, что базируются технологии физического воспитания на определённых принципах, так это принцип осознанной мотивации к самостоятельному выполнению занятий физической культурой и спортом, принцип организации развития физических качеств совместного с родителями, принцип здоровьесбережения, принцип индивидуального подхода [24].

Т.С. Хазыковой занятиям физической культуры отводится важная роль, поскольку двигательными действиями ребёнка обеспечивается потенциал для дальнейшего развития и роста. Однако, исследователем отмечается необходимость избегания перегрузок детского организма. Обязательная часть общего дневного распорядка – это обеспечение двигательного режима

первоклассника. Организации уроков по физической культуре уделяется особое внимание. Их проведение – в спортивном зале, а также свежем воздухе. На занятиях физической культурой требуется создание и обеспечение специальных условий, оказывающих положительное воздействие на детский организм: требуется дозирование физических упражнений количеством этих упражнений, особая длительность их выполнения, а также их повторяемость. Педагог обеспечивает контроль за формированием правильной осанки младшего школьника. Во многих школах во время перемен включаются физические упражнения, а также непосредственно во время проведения занятий, чем обеспечивается привитие первоклассникам заботы о собственном здоровье [31].

Физическое воспитание школьников – процесс многокомпонентный и сложный. Специально организованные занятия физической культурой: на первоначальном этапе ставится цель овладения школьниками техники выполнения физических упражнений, далее школьником используются освоенные движения уже в условиях деятельности самостоятельной и в условиях повседневности, однако требуется установление взаимодействия учителя и семьи в данном процессе (семья играет немаловажную роль в процессе физического воспитания). Игре также отводится важная роль в образовательном и воспитательном процессе. Игра выступает в качестве эффективного средства только при условии обеспечения ею не только усвоения младшим школьником умений, навыков и знаний, но и при условии сформированности у ребенка желания учиться. Важным условием считается следующее: школьником должны восприниматься знания, которые он получает – как учение, но никак не как забава.

По мнению Д.Ю. Ярмоленко, для решения задачи развития физических качеств, навыков двигательных, формирования у детей потребностей, интереса к занятиям физической культурой и спортом, оправдано применение всех доступных методов и средств. В качестве таковых определена игровая деятельность. Назначение игровых технологий – при

организации физических нагрузок различной степени – решение задач развития у младших школьников быстроты, силы, ловкости, а также выносливости. Данными технологиями достигается не только организация интересных уроков физической культуры, но реализуется магистральная цель – развитие физических качеств ребенка [33].

Следовательно, не вызывает сомнений ценность специально организованной игровой деятельности в начальной школе. Игрой достигается сохранение, а также укрепление здоровья младшего школьника – физического, психического и нравственного. С.П. Амплеев отмечает особое значение подвижных игр в процессе развития у детей физических качеств на занятиях физической культурой, используя такое средство – как подвижные игры, можно одновременно развивать не только одно физическое качество, а сразу несколько. Автором подчеркивается: начиная с первого класса общеобразовательной школы, в процесс физического воспитания следует внедрять игры подвижные, поскольку посредством таких игр возможно обеспечить успешное развитие физических качеств ребенка. Практикующими педагогами – специалистами по физическому воспитанию доказано, что изначально подавляющее большинство детей проявляют интерес к выполнению комплекса физических упражнений, поэтому важно в максимальной степени сделать занятия физической культурой сделать привлекательными, сюда на помощь приходят подвижные игры [3].

По мнению И.В. Молдовановой, в основу подвижных игр положены активные физические упражнения, детьми, при их выполнении осуществляется активное преодоление различных препятствий и преград, специально поставленных перед участником на пути к достижению поставленной игровой цели [19].

А.О. Колос и И.Н. Пушкарева отмечают, что подвижная игра формирует у ребенка качества, которые будут востребованы на протяжении всей последующей жизни – логическое мышление, внимательность, упорство, ловкость, настойчивость, самостоятельность и стремление к

достижению любых поставленных целей. Победа является сущностью любой игры. Целью подвижной игры является не только сохранение и укрепление здоровья, но и нравственное воспитание школьника, поскольку в процессе такой игровой деятельности школьнику прививаются справедливость, честность, доброта – вечные ценности – это основа дальнейшего успеха в развитии школьника [17].

Ф.А. Хамбазарова отмечает, что отличаются простотой методические правила организации и проведения подвижных игр: собрать школьников с призывом на игру, заинтересовать их, разъяснить игровые правила, распределить школьников по ролям, организовать руководство ходом игровой деятельности. Далее следует подведение игровых итогов, оценка состоявшейся игры. Объяснение правил игры: четкое, короткое, поскольку внимание детей еще не сформировано должным образом, дети отвлекаются при длинных объяснениях и условия игры школьниками не воспринимаются. Специфика организации игры в начальной школе – педагогом не только разъясняются правила игры, но педагог должен показать наглядно игровые действия. Главное условие – показ должен быть осуществлен до начала игры (но не в процессе). Еще одно требование – продолжительность игры – она не должна занимать много времени, поскольку младшие школьники быстро утомляются в процессе продолжительных активных физических действий. Главное требование – оптимальность физических нагрузок [32].

Ю.В. Студневой на практике доказано, что «сочетая в данной технологии физические упражнения, эмоциональную составляющую настроения и умственную нагрузку во время проведения подвижных игр, мы приближаем детей к естественным условиям жизни, ими осваиваются элементы социальных навыков и отношений, чем способствуем развитию личности ребенка в целом, не только основные двигательные качества, которые наиболее активно проявляются и совершенствуются во время проведения подвижных игр в данной технологии, но и улучшается

эмоциональный фон, стимулируя, таким образом, желание повышать уровень двигательной активности» [27].

А.В. Соловьёва подчеркивает важность применения кинезиологических упражнений в программе адаптации тревожных первоклассников к школе [25].

П.А. Андрияков подчеркивает важную роль семьи в процессе внеклассной работы по физическому воспитанию младших школьников: семейные традиции физического воспитания играют важную роль не только в физической подготовке ребенка, но и в его развитии. Поэтому успешное решение данных проблем возможно при условии согласованных действий родителей и школы [5].

Выводы по главе

Адаптация к учебному процессу школьников представляет собой процесс формирования механизма приспособления ребенка к требованиям и условиям обучения. В процессе адаптации младших школьников к учебному процессу эффективным средством выступает физическое воспитание, поскольку успешная адаптация первоклассников к учебному процессу возможна только при условии такого состояния здоровья, при котором отсутствуют психические и соматические заболевания, также требуется положительный потенциал онтогенеза ребенка. Сделан вывод о неразрывной взаимосвязи уровня здоровья школьника со специально организованным процессом физического воспитания.

Для решения задачи развития физических качеств, навыков двигательных, формирования у детей потребностей, интереса к занятиям физической культурой и спортом, применяются игровые технологии, которыми достигается организация интересных уроков физической культуры, а также развитие физических качеств ребенка. Отмечена ценность специально организованной игровой деятельности в начальной школе. Игрой достигается сохранение, а также укрепление здоровья младшего школьника – физического, психического и нравственного.

Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования

2.1 Цель и задачи исследования

Цель исследования – улучшить процесс адаптации школьников к обучению в 1-м классе средствами физического воспитания.

Задачи исследования:

- рассмотреть теоретические основы адаптации школьников к учебному процессу различными средствами и формами физического воспитания;
- использовать в учебно-воспитательном процессе различные средства и формы физического воспитания (урок физической культуры, динамический час, подвижные игры на переменах, фестиваль ГТО) для успешности процесса адаптации первоклассников к школьному обучению;
- оценить физическую подготовленность и изучить показатели адаптации школьников после педагогического эксперимента;

2.2 Методы исследования

Поставленные цель и задачи обусловили выбор следующих методов исследования:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- диагностические методы;
- методы математической статистики.

Метод анализа и изучения литературных источников позволил проанализировать и обобщить результаты специальных исследований проблем адаптации детей к обучению в начальной школе при переходе из

детского сада. По итогам проведенного анализа раскрыто значение физического воспитания в процессе адаптации младших школьников к учебному процессу. Всего было проанализировано 33 источника.

Педагогическое наблюдение является специально организованным восприятием исследуемого объекта, процесса или явления в естественных условиях. Педагогическое наблюдение направлено на решение целого ряда задач, среди которых:

- анализ школьной документации (данных электронного журнала, медицинских карт);
- отслеживание динамики процесса адаптации как отдельных обучающихся, так и класса в целом;
- выявление типичных затруднений, испытываемых первоклассниками в период адаптации, а также факторов, влияющих на успешность протекания адаптационных процессов;
- определение уровня готовности первоклассника к обучению в школе;
- определение уровня физической подготовленности первоклассников.

А.М. Авилкин и А.В. Алексеенко определяют педагогический эксперимент – метод комплексного характера, предполагающий совместное использование методов наблюдений, диагностирующих работ, предполагает обязательную постановку гипотезы, разработку плана исследования, его строгого соблюдения, обязательной фиксации и анализа итогов эксперимента, а также интерпретации и точной формулировки исследовательских выводов [2].

Нами выбрано четыре диагностические методики, направленные на выявление актуального уровня адаптации детей к обучению в первом классе начальной школы (методики относятся к группе проективных методов) (рисунок 3).

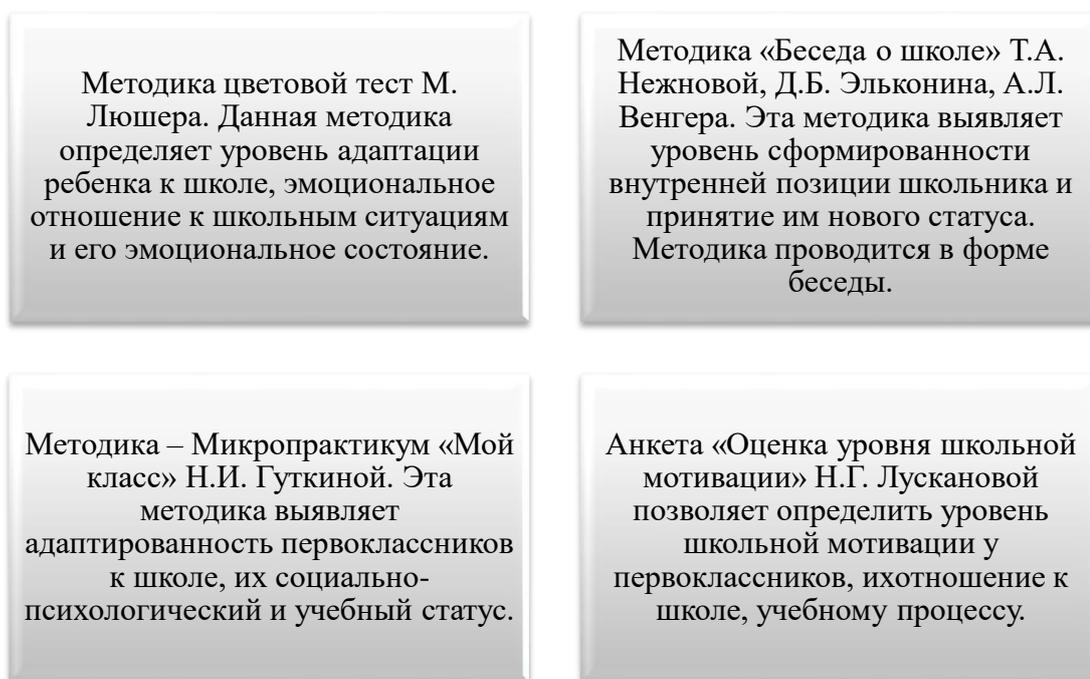


Рисунок 3 – Методики, направленные на выявление актуального уровня адаптации детей к обучению в первом классе начальной школы

Определены критерии оценки протекания процесса адаптации:

- эффективность учебной деятельности;
- мотивация к учебной деятельности;
- успешность в социальных контактах;
- эмоциональное благополучие (в схематичном виде представлены рисунком 4).

Высокий уровень	<ul style="list-style-type: none"> • характеризуется следующим: благоприятное протекание адаптационного процесса, для данной группы детей характерен высокий уровень учебной активности, проявляющийся в успешности и эффективности усвоения школьной программы, новых норм и требований, предъявляемых школой первокласснику. Детям свойственна успешность в социальных контактах, доброжелательное и дружелюбное отношение к окружающим, спокойное, позитивное эмоциональное состояние, отсутствие негативных переживаний
Средний уровень	<ul style="list-style-type: none"> • есть определенные сложности, связанные с процессом вхождения в школьную среду, наблюдаются некоторые трудности в усвоении образовательной программы, для них характерен более низкий уровень учебной активности. Они часто отвлекаются, нарушают общепринятые школьные нормы и правила, на уроках могут заниматься посторонними делами. Детям свойственна более низкая успешность в плане установления социальных контактов, узкий круг общения. Эмоциональное состояние данных детей можно охарактеризовать как нестабильное, часто они испытывают негативные эмоции, подавленность, апатию, безразличие к происходящему
Низкий уровень	<ul style="list-style-type: none"> • имеются проблемы, связанные с нарушением адекватных механизмов адаптации к школьной среде, оказывающие негативное влияние на учебный процесс и выстраивание коммуникативных контактов с одноклассниками, дети проявляют очень низкую учебную активность, у них часто возникают трудности, связанные с выполнением новых функций и задач. Таких детей отличают замкнутость, напряженность, тревожность, пассивность, наблюдается доминирование негативного эмоционального напряжения

Рисунок 4 – Описание уровней адаптации первоклассников к обучению в начальной школе

Диагностика уровня физической подготовленности детей проводилась до и после педагогического эксперимента, выбрано тестирование физических качеств первоклассников, для оценки физической подготовленности использовались контрольные испытания, входящие в программу внедрения комплекса норм ГТО (I ступень):

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- бег 30 м;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- наклон туловища вперёд (рисунок 5).

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	<ul style="list-style-type: none"> Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная лента, не заступая носками за нее. Затем толчком двух ног со взмахом рук выполняется прыжок в длину, стараясь приземлиться как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точкеприземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.
2. Бег 30 м (тест на быстроту)	<ul style="list-style-type: none"> В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, (тест на силу у мальчиков)	<ul style="list-style-type: none"> испытуемый выполнял после принятия исходного положения на полу. При выполнении испытуемый должен был туловище удерживать выпрямленным. Подсчитывалось количество полных выпрямлений рук после их сгибания до касания грудью пола.
4. Наклон туловища вперед (тест на гибкость)	<ul style="list-style-type: none"> Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из ИП: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек
5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, для девочек (кол-во раз)	<ul style="list-style-type: none"> вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи

Рисунок 5 – Описание тестовых упражнений

Для установления достоверности различия использованы методы математической статистики.

2.3 Организация исследования

Место проведения исследования: г. Кант. Для организации процесса физического воспитания детей школа оснащена необходимым инвентарем и оборудованием, функционирует спортивный зал, есть тренажёрный зал,

также спортивная площадка.

В исследовании приняли участие 40 первоклассников, из числа которых были сформированы две группы (контрольная и экспериментальная) по 20 человек в каждой.

В период проведения педагогического эксперимента занятия в контрольной группе (КГ) организованы по традиционной программе физического воспитания «Школы России». Тогда, как экспериментальная группа занималась по программе, разработанной нами и включающей комплекс подвижных игр. ЭГ группа сформирована из первоклассников, испытывающих сложности в адаптации к учебному процессу и с этими школьниками организована дополнительная работа по физическому воспитанию.

Исследование состоит из трех этапов.

Первый этап исследования (сентябрь 2023 г.). Проведение данного этапа предполагало изучение, а затем анализ специальной и научно-методической литературы, формулирование цели, задач и гипотезы исследования. Данный этап исследования предполагает организацию и проведение первичной диагностики состояния физической подготовленности школьников и адаптированности их к учебному процессу.

Второй этап исследования (октябрь 2023 г. – май 2024 г.). На данном этапе организован и проведен педагогический эксперимент – использование в учебно-воспитательном процессе различных средств и форм физического воспитания (урок физической культуры, динамический час, подвижные игры на переменах, фестиваль ГТО), целью которых было повышение показателей физической подготовленности первоклассников, составляющих группу экспериментальную. В рамках данного этапа предполагается использование в учебно-воспитательном процессе различных средств и форм физического воспитания только со школьниками экспериментальной группы, с этими учащимися проводились дополнительные занятия 2 раза в неделю (дополнительные уроки по 45 минут в день).

Третий этап исследования (май 2024 г.). На данном этапе проверялась эффективность использования в учебно-воспитательном процессе различных средств и форм физического воспитания (урок физической культуры, динамический час, подвижные игры на переменах, фестиваль ГТО), направленных на повышение физической подготовленности, что в итоге обеспечивает адаптацию школьников к обучению в начальной школе. На данном этапе для первоклассников проведено итоговое мероприятие - фестиваль ГТО (1 ступень).

Также на данном этапе исследования осуществлена статистическая обработка и графическая интерпретация результатов, полученных в ходе исследования, а также сформулированы выводы по результатам исследования.

В 3 главе представлены результаты проведенного исследования.

Выводы по главе

Вторая глава содержит описание целей, задач и методов исследования, которые выбраны для доказательства выдвинутой гипотезы. Исследование состоит из трех этапов, дана характеристика каждого из них.

Диагностический инструментарий (в том числе, тестирование) предназначен для получения информативных показателей степени адаптации первоклассников к новым условиям обучения, а также показателей физической подготовленности обучающихся.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Обоснование использования средств физической физической воспитания в процессе адаптации младших школьников к учебному процессу

Нами проведен анализ медицинских карт, уточнено, что дети, принимающие участие в педагогическом эксперименте серьезными психическими и соматическими заболеваниями, не страдают.

На первом этапе исследования проведена диагностика с помощью методик, описанных во второй главе. В выборке были выявлены три уровня адаптации:

- адаптация (высокий - 3 балла);
- неполная адаптация (средний -2 балла);
- дезадаптация – (низкий -1 балл).

Далее вычислен средний результат.

Ниже рисунком 6 представлены графически результаты исследования на первом этапе исследования.

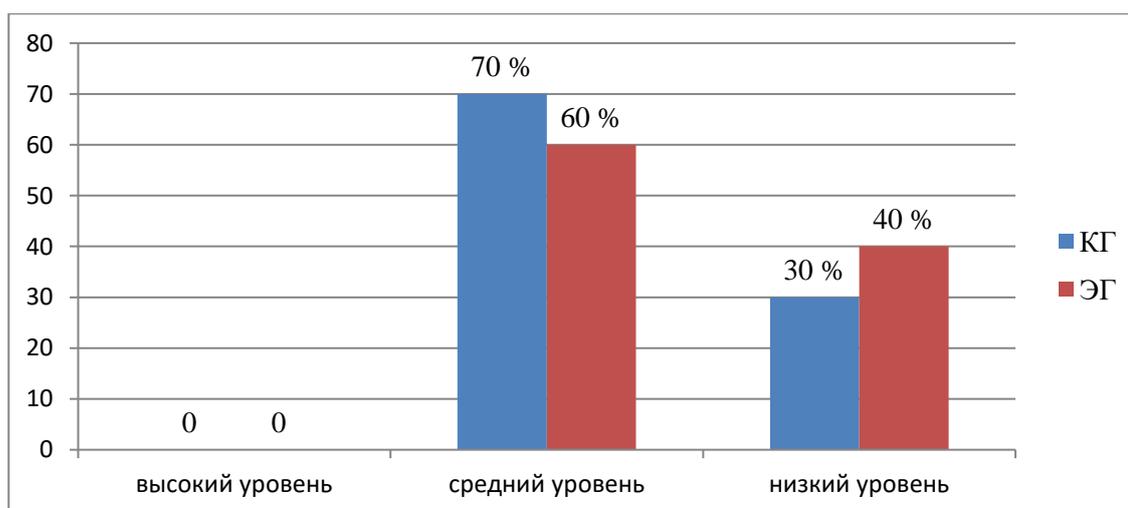


Рисунок 6 – Результаты распределения детей по уровням адаптации первоклассников к обучению в начальной школе (КГ и ЭГ) на начальном этапе эксперимента, %

Методами математической статистики установлено, что различия в уровнях выборок можно считать не существенными.

Результаты диагностики показали, что требуется организация процесса адаптации первоклассников к новым условиям обучения – в нашем случае было определено использование в учебно-воспитательном процессе различных средств и форм физического воспитания (урок физической культуры, динамический час, подвижные игры на переменах, фестиваль ГТО).

Далее следует второй этап опытно-экспериментального исследования.

С целью улучшения процесса адаптации первоклассников к обучению в школе использованы различные средства и формы физического воспитания, предполагается повышение адаптивных возможностей детей посредством применения различных видов физической активности.

Ожидаемые результаты реализации проведенных мероприятий: успешная адаптация младших школьников к обучению в школе.

Определены следующие этапы педагогического эксперимента (рисунок 7).

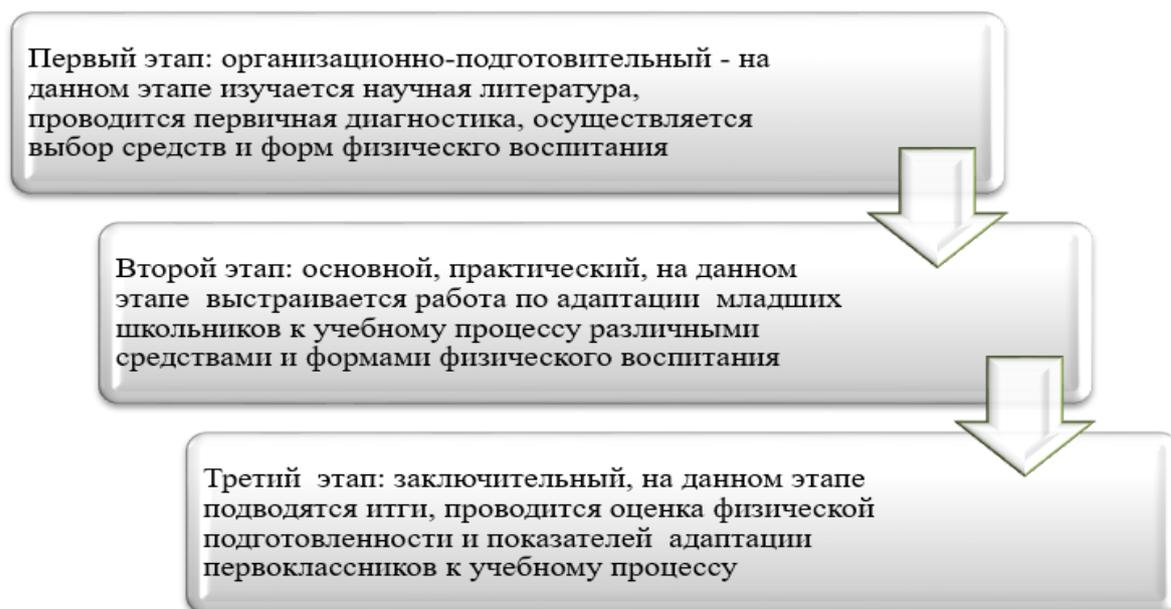


Рисунок 7 – Этапы реализации педагогического эксперимента

Поставлены следующие задачи:

- осуществление мер по совершенствованию личности школьников, базирующихся на построении гармоничного взаимодействия формирования качеств личностных и физических;
- обеспечение интеллектуального развития, воспитания нравственности, формировании развития личности в общекультурном плане посредством специально-организованной двигательной деятельности;
- учет при организации занятий физической культуры характеристик физиологических, половозрастных, интересов, потребностей, а также личностных качеств испытуемых;
- формирование у первоклассников навыков и умений применять используемые на занятиях средства физической культуры в условиях повседневности (вне школы).

Определены принципы организации и проведения мероприятий:

- принцип интегративности,
- системно-структурный подход;
- личностно-ориентированный подход;
- деятельностный подход;
- принцип систематического обучения физическим упражнениям;
- принципа развивающей направленности физкультурных занятий и познавательно-развивающей деятельности учащихся в процессе их осуществления.

Определены основные направления реализации педагогического эксперимента:

- диагностическое направление;
- непосредственная организация работы по адаптации первоклассников к обучению в начальной школе посредством физического воспитания;

- работа по привлечению родителей в образовательный процесс школы и организация совместного досуга.

Обусловлен выбор наиболее эффективных средств для решения поставленных задач практичностью, их направленностью на улучшение процесса адаптации детей к обучению в школе.

Выбраны следующие формы работы:

- утренняя гимнастика;
- уроки физической культуры;
- динамический час;
- физкультурные паузы;
- танцевальные и спортивные и перемены;
- занятия с использованием сюжетно-ролевых игр;
- уроки здоровья;
- игры спортивные;
- игры подвижные;
- физкультурные праздники;
- спортивные эстафеты;
- оздоровительный бег;
- активный совместный отдых на прогулке;
- кинезиологические упражнения;
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- закаливание;
- дорожка здоровья;
- фестиваль ГТО.

Рассмотрим более детально уроки физической культуры.

На физкультурных занятиях решаются задачи воспитательные, развивающие, а также оздоровительные. Физкультурный инвентарь и оборудование в спортивном зале обеспечивает формирование и развитие

потребности, интереса к физкультурным занятиям, реализует цель укрепления здоровья первоклассников.

Отметим применение на занятиях физкультурой индивидуально-дифференцированного подхода к обучающимся – он важен при определении физических нагрузок, требуется учет состояния здоровья ребенка и актуального уровня физической подготовки. В полной доступности – школьная спортивная площадка, она служит для освоения первичных навыков спортивных игр: баскетбол, бег на различные дистанции, футбол, на спортивных комплексах дети развивают собственные двигательные навыки (подлезание, лазание, перепрыгивание).

С испытуемыми на уроках физкультуры организовывалось:

- проведение комплекса игр подвижных: это игры с прыжками, игры с бегом, игры с метанием, игры на развитие ловкости, выносливости, силы, мелкой и общей моторики;
- включение подвижных их в интегрированные познавательно-физкультурные занятия;
- организация работы спортивного кружка «Мы спортивные ребята»;
- организация для первоклассников дополнительных занятий по физической культуре;
- организация и проведение различных мероприятий спортивного характера (праздников, развлечений) с включением подвижных игр.

Конкретно к каждому этапу урока подобраны игровые технологии, имеющие направленность на развитие физических качеств.

Подготовительная часть урока предполагала проведение игр коллективных со средней интенсивностью, в качестве разминки проводились упражнения общеразвивающего характера: «Стоп, хоп, раз», «У медведя во бору», «Лохматый пес», «Пятнашки», «Хвостики».

Время подготовительной части урока – до 3-х минут.

Основная часть предполагала использование игровых технологий, направленных на решение задач образовательных, развивающих. Подобраны и

проведены игры на скорость, игры на преодоление препятствий, игры с прыжками, игры метанием мяча в цель: «Кто дальше бросит», «Прыгающие воробушки», «Вороны и Воробьи», «Посади картошку», «Охотники и утки», «Бросай-ка», «Цветной бой», «Паучки», «Гуси-гуси», «Совушка», «Зайцы», «Забрось невод», «Кто быстрее», «Дотронься до...», «Утки и гуси».

Заключительная часть – здесь подобраны игры средней и даже малой подвижности, этими играми обеспечивался отдых активный, необходимый после интенсивной нагрузки в основной части урока, игры проводились с целью восстановления детского организма: «Светофор», «Запрещенное движение», «Камень, ножницы, бумага», «Зеркало». Время заключительной части – до 3-х минут.

Определены критерии отбора подвижных игр для первоклассников в период адаптации:

- эмоциональность;
- новизна;
- доступность;
- простые и понятные правила проведения;
- полезность в аспектах коррекции и компенсации движений;
- возможность установления межпредметных связей;
- отношение первоклассников к игровым технологиям.

Внимание уделялось организации двигательной активности в режимных моментах. Для утренних часов предполагалось усиление двигательной активности посредством утренней гимнастики до начала уроков, середина дня, вечернее время было занято отдыхом активным, проведением физических упражнений, прогулками за пределами школы на свежем воздухе. Достижение положительного эффекта от физических упражнений происходило путем гармоничного сочетания следующих составляющих: действия двигательного и упражнения, имеющего своей целью умственное развитие школьника, упражнения, облеченного в игровую форму.

Таким образом, успешная адаптация обеспечивалась:

- отбором комплекса различных средств и форм физического воспитания;
- обеспечением наличия необходимого оборудования и инвентаря для проведения мероприятий, направленных на повышение показателей физической подготовленности;
- проведения итогового мероприятия – фестиваля ГТО среди первоклассников.

Особое внимание уделено организации работы с родителями первоклассников:

- родителями проводились совместные экскурсии с проведением подвижных игр в течение учебного года, так, проведена экскурсия в городской спортивный центр (г. Кант);
- родители первоклассников привлекались к подготовке спортивных праздников (подготовка инвентаря и спортивных атрибутов);
- в образовательный процесс вводились традиции проведения Праздников здоровья (ежеквартально);
- с родителями первоклассников проводились беседы, консультации на актуальные для них темы, по проблемам укрепления здоровья детей и развития двигательной активности, физической подготовленности.

Решалась педагогическая задача – направить родительскую деятельность в русло достижения задач физического воспитания ребенка в условиях семьи.

Для достижения этой задачи детям и родителям предлагалось:

- проведение спортивных оздоровительных домашних флэшмобов;
- организация семейных соревнований «Веселые прыжки», «Кто дольше простоит на планке», «Чей мяч летит дальше»;
- принятие активного участия в празднике «Моя спортивная семья».

Таким образом, мероприятия направлены на улучшение процесса адаптации школьников к обучению в первом классе различными средствами и формами физического воспитания.

3.2 Оценка динамики развития физической подготовленности и изучение показателей адаптации в ходе педагогического эксперимента

С целью оценки эффективности мероприятий, направленных на улучшение процесса адаптации первоклассников и повышения физической подготовленности в процессе физического воспитания проведено повторное тестирование первоклассников, таблицей 1 представлены результаты тестирования до начала и по итогам проведенного эксперимента.

Таблица 1 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы на начальном и итоговом этапах эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Контрольная группа		P	Экспериментальная группа		P
	до	после		до	после	
Бег 30 м (с)	12,61±0,2	11,01±0,1	≤0,05	12,40±0,3	10,07±0,1	≤0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	65,22±2,7	70,22±3,1	≤0,05	70,52±2,7	90,21±3,1	≤0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	6,50±1,5	8,04±0,3	≤0,05	7,51±0,5	11,50±0,3	≤0,05
Наклон туловища вперёд (см)	1,81±0,2	5,81 ± 0,26	≤0,05	2,03±0,25	5,83 ± 0,26	≤0,05

Рассмотрим более детально итоги педагогического эксперимента.

Первый тест – бег 30 м (с): в обеих группах по итогам эксперимента зафиксировано улучшение показателей, однако для детей, образующих контрольную группу, отмечено незначительное изменение данных показателей – у мальчиков сократилось время на 1,6 с; в тоже время для экспериментальной группы – изменения существенные – у мальчиков – на 2,4 с. Разница в показателях – соответственно: на 0,8 с. Методами математической статистики установлено достоверное различие показателей челночного бега детей из экспериментальной и контрольной групп по итогам проведения педагогического эксперимента (динамика показателей представлена рисунком 8).

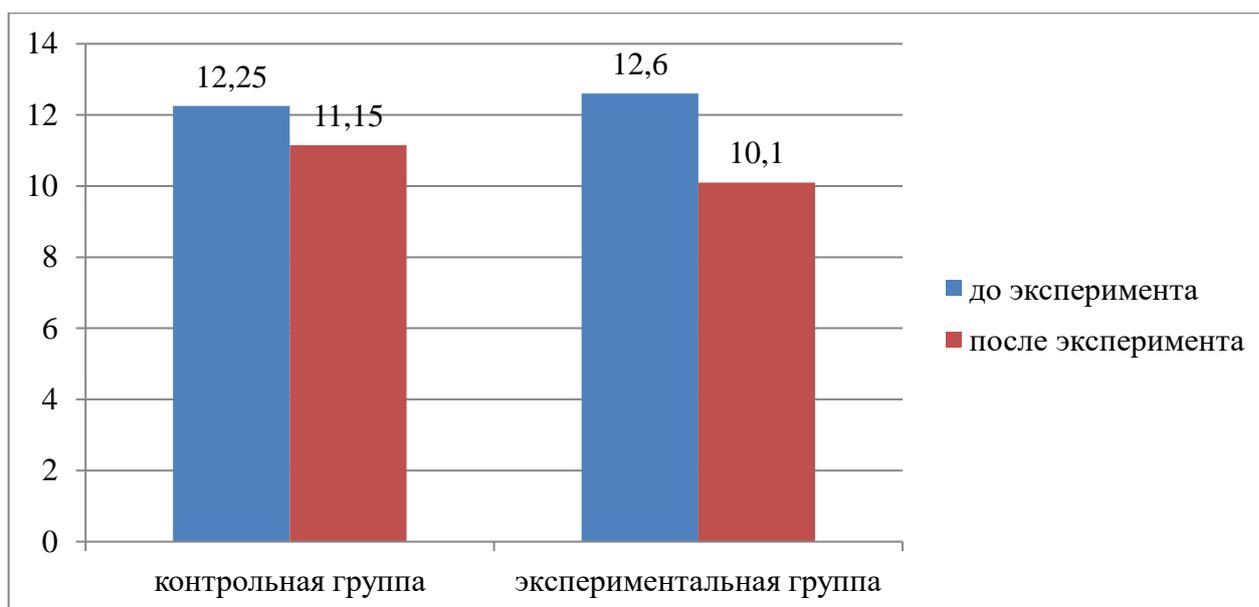


Рисунок 8 – Динамика средних показателей бега 30 м в КГ и ЭГ, с.

По итогам проведенного эксперимента в обеих группах отмечается улучшение показателей прыжка в длину с места толчком двумя ногами (см), однако в контрольной группе – нет изменений показателей таких существенных, как в экспериментальной группе, так, мальчики контрольной группы показали прирост на 4,8 см, для группы экспериментальной отмечаются

существенные изменения – мальчики показали прирост на 19,7 см. Как видим, экспериментальной группе показатели значительно выше, чем в контрольной в 2,5 раза (рисунок 9). Отмечено достоверное различие.

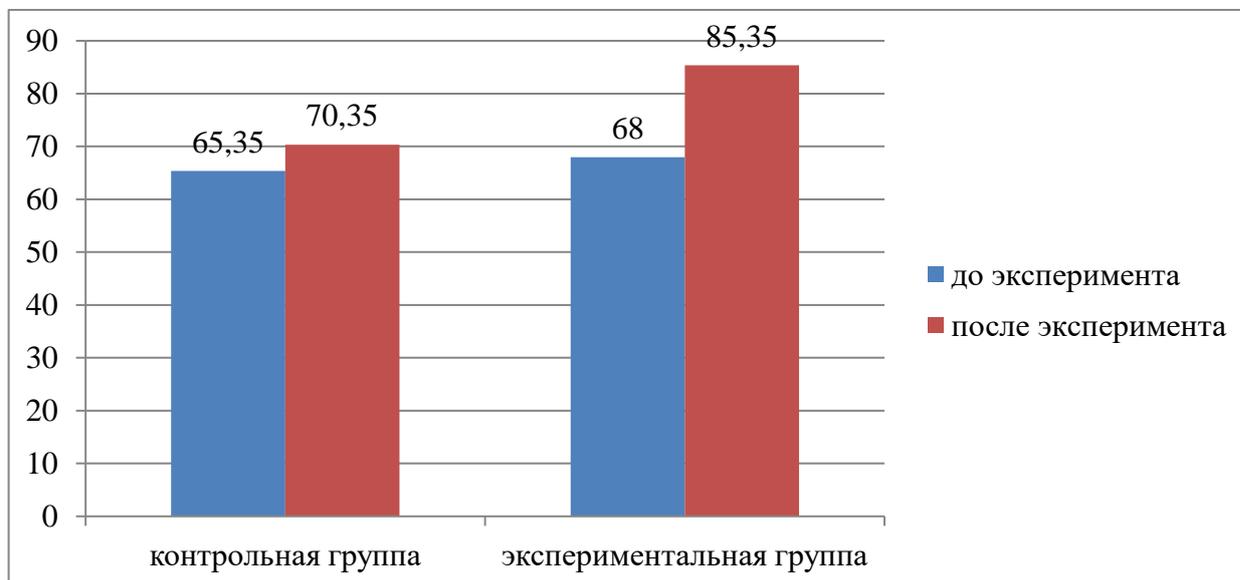


Рисунок 9 – Динамика средних показателей прыжка в длину с места толчком двумя ногами в КГ и ЭГ, см.

По следующему тесту: наклону туловища вперед для контрольной группы отмечается прирост у мальчиков на 2 см; для экспериментальной группы показатели существенно увеличились – у мальчиков – на 3,8 см. Соответственно значения средних показателей в экспериментальной группе выше, чем в контрольной на 2,0 с. (рисунок 10).

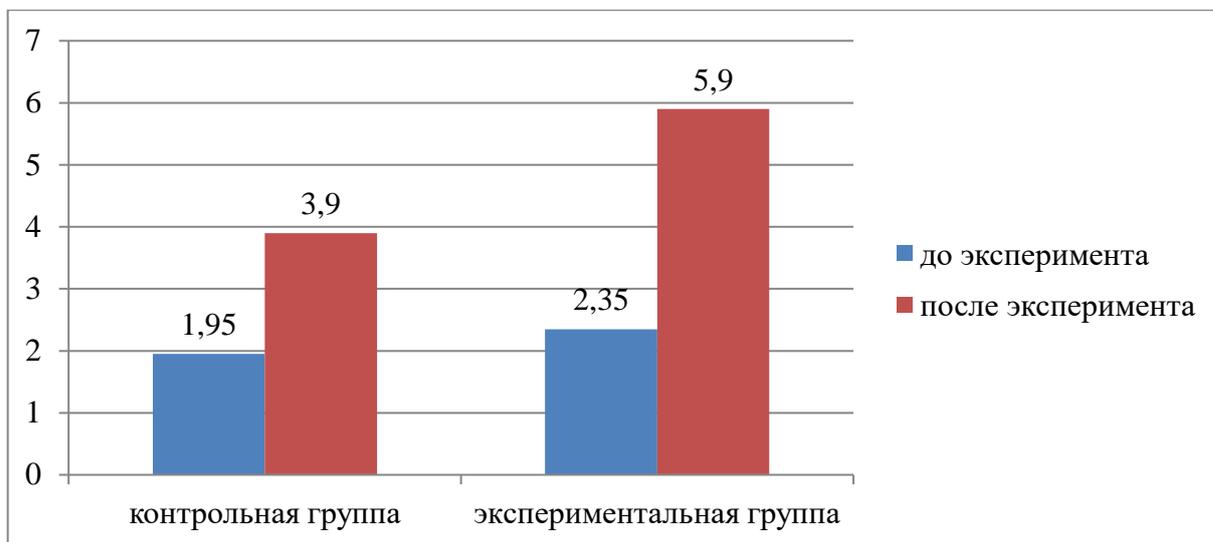


Рисунок 10 – Динамика средних значений наклона туловища вперед в КГ и ЭГ, см.

Тестирование мальчиков на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на контрольном этапе исследования позволило сделать вывод об улучшении показателей в обеих группах: однако в группе экспериментальной – улучшение на 4 раза, а в контрольной группе всего на 1,5 раз. Значение показателей в экспериментальной группе лучше, чем в контрольной в 2,7 раз (рисунок 11).

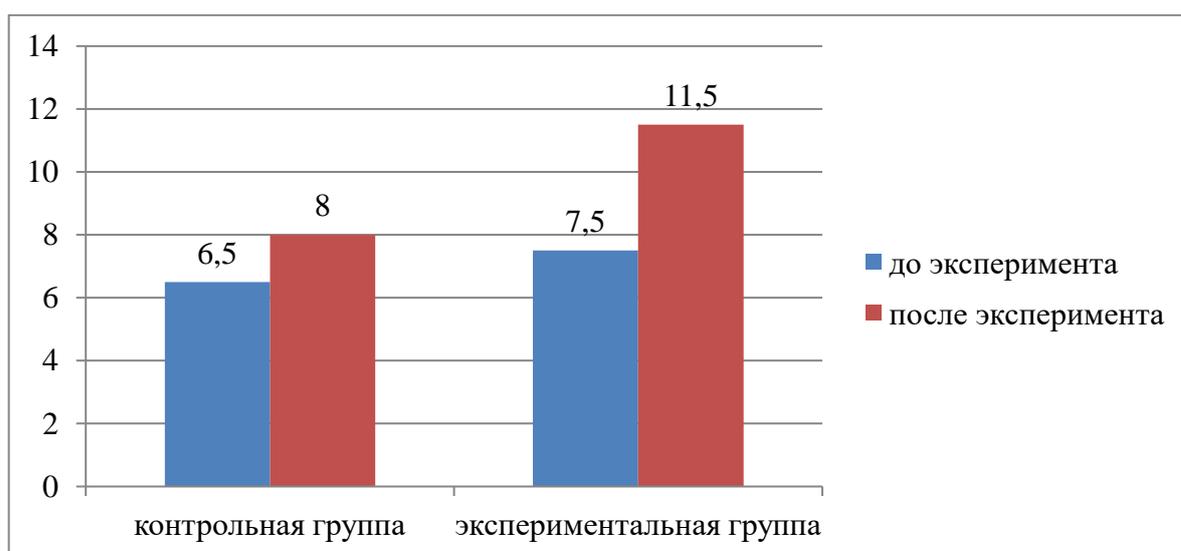


Рисунок 11 – Динамика показателей на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу у мальчиков в КГ и ЭГ, кол-во раз.

По итогам проведенного фестиваля ГТО нами отмечено следующее: в контрольной группе из 20-и первоклассников только 2 школьника получили бронзовые знаки отличия, в экспериментальной группе: золотые знаки отличия получили 5 школьников, серебряные – 10 первоклассников и бронзовые – 10 школьников. Обучающиеся из контрольной и экспериментальной групп испытывали радостные впечатления, они испытали позитивные эмоции от проведенного Праздника, детьми было заявлено желание в следующем учебном году принять активное участие в подобном фестивале, ими были высказаны намерения заниматься физкультурой регулярно, с еще большим рвением. Как видим, Фестиваль мотивирует обучающихся к занятиям физической культурой к развитию физической подготовленности.

Далее, по итогам педагогического эксперимента нами проведена повторная диагностика адаптированности первоклассников к учебному процессу, методики использованы те же, что и на первом этапе исследования.

Адаптация большинства первоклассников в экспериментальной группе завершилась через 9 месяцев от начала обучения в школе, превалирует высокий уровень адаптации (рисунок 12).

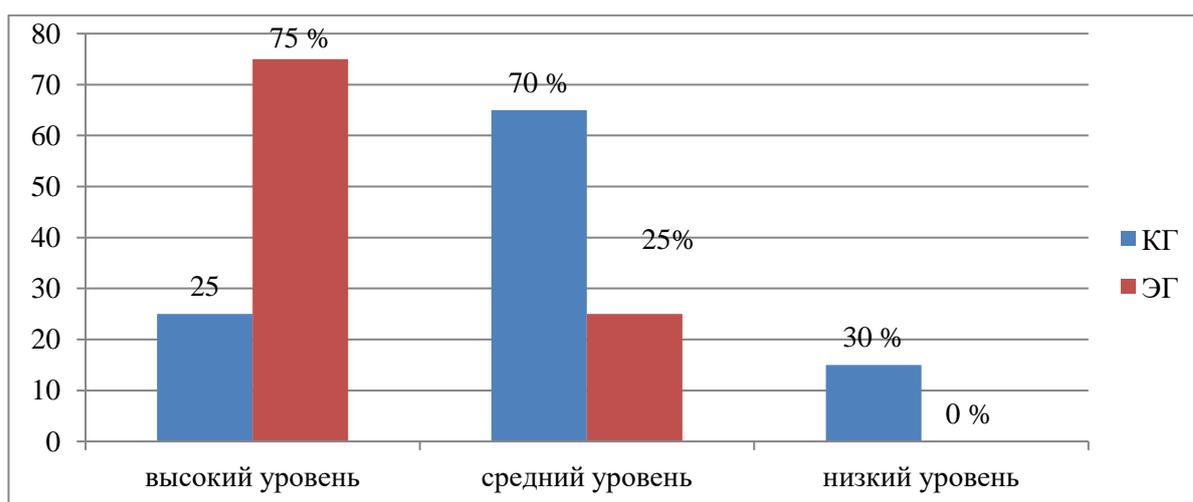


Рисунок 12 – Результаты распределения школьников по уровням адаптации младших школьников к обучению в школе (КГ и ЭГ) по итогам эксперимента, %

На протекание адаптации первоклассника к учебной деятельности оказало влияние физическое воспитание. По итогам педагогического эксперимента нами установлено, что различия в уровнях выборок существенны. Нами сделан вывод о том, использование различных средств и форм физического воспитания является обеспечивает успешность процесса адаптации школьников к учебному процессу.

Выводы по главе

В третьей главе выпускной квалификационной работы содержится анализ результатов исследования. По итогам педагогического эксперимента нами установлено, что различия в уровнях выборок существенны. Нами сделан вывод о том, использование различных средств и форм физического воспитания является обеспечивает успешность процесса адаптации школьников к учебному процессу.

По итогам проведенного фестиваля ГТО нами отмечено следующее: в контрольной группе из 20-и первоклассников только 2 школьника получили бронзовые знаки отличия, в экспериментальной группе: золотые знаки отличия получили 5 школьников, серебряные – 10 первоклассников и бронзовые – 10 школьников.

Данный анализ позволяет сделать вывод о том, что гипотеза, выдвинутая в начале исследования, нашла подтверждение результатами опытно-экспериментальным путем, а, именно: использование в учебно-воспитательном процессе различных средств и форм физического воспитания (урок физической культуры, динамический час, подвижные игры на переменах, фестиваль ГТО) будет способствовать процессу адаптации первоклассников к новой школьной среде.

Заключение

Из анализа литературных источников нами сформулированы следующие выводы:

- одним из самых эффективных аспектов решения проблемы адаптации первоклассников к учебному процессу является организация игровой деятельности на занятиях физической культурой, во внеурочной деятельности, что будет в полной мере способствовать социальной адаптации учащихся младших классов;
- физическое воспитание служит эффективным средством адаптации первоклассников к новым условиям обучения;
- игровая деятельность все еще является важнейшим фактором в младшем школьном возрасте. Дети посредством игр еще с младшего возраста постигают окружающий мир, играя со сверстниками они социализируются. Как средство физического воспитания подвижная игра способствует школьной адаптации ребенка в целом.

По итогам проведенного экспериментального исследования, в рамках которого была проверена гипотеза исследования: физическое воспитание школьников способствует процессу адаптации школьников к учебному процессу:

- были определены контрольная группа, где уроки физкультуры проходили по обычной программе и экспериментальная, в которой на одном из уроков физкультуры еженедельно проводились игровые занятия в течение нескольких месяцев;
- основные результаты исследований показали положительную динамику в экспериментальной группе;
- тестирование на бег 30 м показало следующее: в обеих группах по итогам эксперимента зафиксировано улучшение показателей, однако для детей, образующих контрольную группу, отмечено

незначительное изменение данных показателей – у мальчиков сократилось время на 1,6 с; в тоже время для экспериментальной группы – изменения существенные – у мальчиков – на 2,4 с, Разница в показателях – на 0,8. Установлено достоверное различие показателей челночного бега детей из экспериментальной и контрольной групп по итогам проведения педагогического эксперимента;

- по итогам проведенного эксперимента в обеих группах отмечается улучшение показателей прыжка в длину с места толчком двумя ногами(см), однако в контрольной группе – нет изменений показателей таких существенных, как в экспериментальной группе, так, мальчики контрольной группы показали прирост на 4,8 см, для группы экспериментальной отмечаются существенные изменения – мальчики показали прирост на 19,7 см. Как видим, экспериментальной группе показатели значительно выше, чем в контрольной. Отмечено достоверное различие.
- по следующему тесту: наклону туловища вперед для контрольной группы отмечается прирост у мальчиков на 2 см; для экспериментальной группы показатели существенно увеличились – у мальчиков – на 3,8 см. Соответственно значения средних показателей в экспериментальной группе выше, чем в контрольной на 2,0 с;
- тестирование мальчиков на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на контрольном этапе исследования позволило сделать вывод об улучшении показателей в обеих группах: однако в группе экспериментальной – улучшение на 4 раза, а в контрольной группе всего на 1,5 раз. Значение показателей в экспериментальной группе лучше, чем в контрольной в 2,7 раз;
- организация и проведение Фестиваля ГТО способствует мотивации обучающихся в первых классах к занятиям физической культурой и развитию физической подготовленности;

- результаты диагностики уровней адаптации первоклассников к учебному процессу также показали значимые различия в контрольной и экспериментальной группах;
- полученный материал свидетельствует о том, что все показатели у детей экспериментальной и контрольной групп изменились в сторону положительной динамики. Однако в экспериментальной группе полученные результаты более значимы.

Таким образом, в результате сравнительного анализа показателей физической подготовленности первоклассников и уровня адаптации нами были получены достоверные различия по всем контрольным испытаниям (тестам) и методикам.

Достоверно установлено, что в экспериментальном классе показатели физической подготовленности и школьной адаптации у детей были намного лучше. Гипотеза, выдвинутая в начале исследования, нашла подтверждение результатами опытно-экспериментальным путем, а, именно: использование в учебно-воспитательном процессе различных средств и форм физического воспитания (урок физической культуры, динамический час, подвижные игры на переменах, фестиваль ГТО) будет способствовать процессу адаптации первоклассников к новой школьной среде.

Использование различных средств физического воспитания и форм физического воспитания – новшество – проведение фестиваля ГТО способствовало формированию у младших школьников мотивации и проявления интереса к этим занятиям на основе развития благоприятного восприятия физических нагрузок. Их постепенный прирост обеспечивал повышение общего тонуса организма и создавал необходимые предпосылки для развития нравственных качеств, физической подготовленности, что в итоге обеспечило успешную адаптацию первоклассников к учебному процессу.

Список используемой литературы и используемых источников

1. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования: Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 11.12.2020) // Официальный интернет-портал правовой информации URL: <http://pravo.gov.ru>, 28.12.2020 (дата обращения: 10.12.2021).
2. Авилкин А.М. Теоретические аспекты организации и проведения педагогического эксперимента / А.М. Авилкин, А.В. Алексеенко // Гуманитарный научный вестник. – 2020. – № 2. – С. 23-28.
3. Амплеевкова С.П. Проективные методики определения уровня школьной адаптации первоклассников в опыте тьюторского сопровождения / С.П. Амплеевкова // Университетская наука: актуальные вопросы, достижения и инновации. Сборник статей Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2020. – С. 123-126.
4. Андреева А.Е. Физическое воспитание младших школьников на уроках физической культуры в школе / А.Е. Андреева, В.Б. Пагиев // Актуальные проблемы экономики, социологии и права. – 2020. – № 4. – С. 46-48.
5. Андрияков П.А. Организация внеклассной работы по физическому воспитанию младших школьников / П.А. Андрияков // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. – Саратов, 2021. – С. 153-157.
6. Артеменко И.А. Проблемы адаптации первоклассников к начальной школе / И.А. Артеменко, Е.А. Ветрова, Л.Н. Ткачёва // Вестник научных конференций. – 2022. – № 1-3 (77). – С. 13-14.
7. Баланина С.К. Трудности адаптации первоклассников к школе / С.К. Баланина // Наука, техника и образование. – 2020. – № 11 (75). – С. 109-111.

8. Баудер Г.А. Адаптация первоклассников в школе: сущность, проблемы / Г.А. Баудер, Л.И. Полунина // Наука и Образование. – 2023. – Т. – 6. № 1.

9. Власенко И.А. Проблемы адаптации первоклассников и пути их решения / И.А. Власенко // Научный альманах. – 2022. – № 10-1 (96). – С. 81-83.

10. Воскресенко О.А. Диагностика в системе педагогического обеспечения адаптации первоклассников / О.А. Воскресенко // Междисциплинарные практики в современном социально-гуманитарном знании. Материалы XXXVI Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 2021. – С. 127-129.

11. Гаврилова Ю.А. Психофизическая тренировка в системе физического воспитания учащихся первого класса школы / Ю.А. Гаврилова // Вопросы педагогики. – 2021. – № 10-1. – С. 57-60.

12. Гадамаури М.М. Адаптация детей в школе: трудности для первоклассников / М.М. Гадамаури // Цивилизация знаний: российские реалии. Материалы XXIV Международной научной конференции. – Москва, 2023. – С. 137-141.

13. Гераськина М.А. Роль физической культуры в адаптации первоклассников к обучению в школе / М.А. Гераськина, Р.В. Храмов // Вестник Науки и Творчества. – 2018. – № 1 (25). – С. 5-9.

14. Гераськина М.А. Роль физического воспитания в адаптации детей к школе на этапе начального обучения / М.А. Гераськина // Современные проблемы профориентации и сопровождения профессионального самоопределения школьников в области физической культуры, спорта и туризма. – Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти академика РАО, доктора педагогических наук, профессора С. Н. Чистяковой. – Саранск, 2020. – С. 66-70.

15. Иванова В.Р. Влияние физической культуры на современных детей младшего школьного возраста / В.Р. Иванова, Е.Г. Соловейченко, А.А.

Олейник, С.В. Гончарук // Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова»; Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова. – Чебоксары, 2020. – С. 172-174.

16. Ковалева А.А. Средства физического воспитания для детей младшего школьного возраста / А.А. Ковалева, Л.И. Чуфарова // Наука-2020. – 2022. – № 6 (60). – С. 51-56.

17. Колос А.О. Подвижные игры на занятиях физической культурой с обучающимися младшего школьного возраста / А.О. Колос, И.Н. Пушкарева // Актуальные проблемы науки и образования. Материалы Международного форума, посвященного 300-летию Российской академии наук. – Екатеринбург, 2023. – С. 356-361.

18. Кочеткова Т.Н. Аспекты проблемы адаптации первоклассников к школе / Т.Н. Кочеткова // Глобальный научный потенциал. – 2020. – № 4 (109). – С. 32-37.

19. Молдованова И.В. Организация и проведения подвижных игр на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности в начальной школе / И.В. Молдованова // ЦИТИСЭ. – 2021. – № 4 (30). – С. 196-205.

20. Половкова В.А. Физическое воспитание младших школьников с использованием инновационных технологий / В.А. Половкова, А.И. Половков // Педагогическая наука и образование в диалоге со временем. Материалы V Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.А. Пятина. Редактор-составитель И.А. Романовская. – 2020. – С. 235-238.

21. Ромашевская Н.И. Адаптация первоклассников к обучению в школе средствами физического воспитания: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Кузбас. гос. пед. акад. / Н.И. Ромашевская. – Новокузнецк, 2006.

22. Ромашевская Н.И. Адаптационные возможности физического воспитания в начальной школе / Н.И. Ромашевская // Сибирский педагогический журнал. – 2010. – № 7. – С. 95-102.
23. Садырина Е.В. Игровая деятельность на занятиях физической культуры как средство социальной адаптации учащихся младшего школьного возраста / Е.В. Садырина // Аллея науки. – 2019. – Т. 1. – № 2 (29). – С. 853-855.
24. Сизова Н.В. Результаты исследования адаптации первоклассников к школьному режиму посредством физического воспитания / Н.В. Сизова // Наука и образование: новое время. – 2017. – № 6 (23). – С. 171-176.
25. Соловьёва А.В. Применение кинезиологических упражнений в программе адаптации тревожных первоклассников к школе / А.В. Соловьёва // Человеческий капитал. – 2022. – № 5-1 (161). – С. 235-243.
26. Сопочкина О.А. Адаптация первоклассников к обучению в школе: условия, методы и средства / О.А. Сопочкина // Приоритетные направления развития науки и образования. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков. – 2018. – С. 77-78.
27. Студнева Ю.В. Народные подвижные игры как средство повышения двигательной активности младших школьников / Ю.В. Студнева // Приоритетные направления развития науки и образования. Сборник статей XII Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2020. – С. 37-40.
28. Танцикужин Н.О. Влияние педагогической технологии физического воспитания на уровень здоровья младших школьников / Н.О. Танцикужин, А.А. Найн // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 7. – С. 171-176.
29. Тухиева К.Х. Факторы, воздействующие на адаптацию младших школьников к образовательной среде / К.Х. Тухиева, Р.М. Эхаева // Дешериевские чтения – 2022. Материалы Международной научной конференции. Грозный, 2022. С. 296-300.
30. Федорова П.А. Теоретический анализ проблемы понятия «адаптация» к обучению первоклассников в отечественной и зарубежной психологической литературе / П.А. Федорова // Научные труды магистрантов и

аспирантов. Сборник научных трудов. Отв. редактор Д.А. Погоньшев. – Нижневартовск, 2020. – С. 77-80.

31. Хазыкова Т.С. Организационно-педагогические условия адаптации первоклассников к школе / Т.С. Хазыкова // Гуманитарный научный вестник. – 2020. – № 7. – С. 78-85.

32. Хамбазарова Ф.А. Подвижные игры на уроках физической культуры как средство обучения и воспитания учащихся начальной школы / Ф.А. Хамбазарова // Наука через призму времени. – 2021. – № 9 (54). – С. 44-46.

33. Ярмоленко Д.Ю. Игровые технологии в физическом воспитании обучающихся начальной школы / Д.Ю. Ярмоленко // Образование, воспитание и обучение в соответствии с ФГОС: актуальные вопросы, достижения и инновации. Сборник статей Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2022. – С. 92-94.