

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

О.В. Лимаренко

Усть-Илимский филиал Восточно-Сибирской государственной академии образования, Россия,
olga_limarenko@mail.ru

Введение. Сущность процесса приспособления ребенка к окружающей природно-социальной среде нельзя считать достаточно изученной, поэтому адаптация и сегодня – источник интенсивных научных дискуссий. Период перехода ребенка шести лет из детского сада в начальную школу является сложным: предметное обучение, усложнение учебного материала, рост числа педагогов, увеличение числа контактов, снижение двигательной активности – все это снижает работоспособность и сопротивляемость организма, повышает тревожность, ведет к ухудшению здоровья. А так как путь развития каждого ребенка очень индивидуален, то к школьному возрасту, дети приходят с совершенно разным багажом знаний, умений, навыков, привычек, а так же с разным уровнем здоровья и физического состояния. Часто считается, что по достижении шестилетнего возраста вопрос готовности ребенка к школе решится сам собой, и родители бывают очень разочарованы, когда на предварительном собеседовании слышат, что их ребенок не подготовлен к школе. Однако, проводя диагностику готовности ребенка к школе, определяется лишь уровень интеллектуального развития, не уделяется должного внимания состоянию здоровья, уровню физического развития и двигательной подготовленности.

Ведущей идеей исследования является идея приоритета адаптационных процессов на начальном этапе обучения в школе I ступени, которые направлены на обучение, развитие и воспитание первоклассника на основе педагогической поддержки ребенка. Под этой поддержкой мы понимаем комплексную помощь ребенку в достижении желаемого им и необходимого обществу и государству результата в обучении, социально-психофизическом развитии, при условии сохранения и укрепления здоровья ребенка.

В рамках настоящей статьи нам представляется возможным показать лишь незначительный фрагмент исследования.

Целью исследования являлась реализация программы физкультурно-оздоровительных мероприятий, обеспечивающей педагогическую поддержку детей в адаптационный период.

Задачи исследования заключались: в проведении комплексной оценки физического состояния детей шести-семи лет на момент поступления в первый класс; разработке и проверки эффективности программы физкультурно-оздоровительных мероприятий, обеспечивающей педагогическую поддержку детей в период учебной адаптации.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: 1. Анализ научно методической литературы; 2. Тестирование физического развития; 3. Тестирование функционального состояния; 4. Тестирование физической подготовленности; 5. Опытное-экспериментальное исследование; 6. Методы математической статистики.

Основным методом исследования являлось опытное-экспериментальное исследование, независимой направленности, основанное на основе изучения линейной цепи накопления и сопоставления опытных факторов. Исследование проводилось на базе МОУ «Эдучанская средняя общеобразовательная школа» п. Эдучанка, Усть-Илимского района, Иркутской области, согласившейся на научное сотрудничество. В нем были задействованы учащиеся первого класса ($n = 20$). Работа строилась, опираясь на основополагающие принципы здоровьесберегающего образования, предусматривающие обеспечение педагогической поддержки, сущность которой заключалась в оказании комплексной, регулируемой помощи ученику через активизацию внутренних факторов,

влияющих на успешную адаптацию. В учебно-воспитательный процесс первоклассников, согласно разработанной программы физкультурно-оздоровительных мероприятий, обеспечивающей педагогическую поддержку в адаптационный период были включены: утренняя физзарядка, физкультминутки и паузы, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Одним из условий проведения опытно-экспериментального исследования было сравнение начальных и конечных результатов опытных факторов.

Результаты исследования и их обсуждение. При исследовании антропометрических признаков детей шести лет на момент поступления в школу, получены результаты, указывающие на незначительные половые различия детей. У девочек шести лет был зарегистрирован рост от 113 до 128 сантиметров, у мальчиков от 110 до 132 сантиметров. Средний рост у девочек составил 120 см, а у мальчиков он соответствовал 118,6 см. В показателях длины тела у девочек в 67 % случаев доминировал уровень развития средний, у 33 % зарегистрирован уровень развития очень высокий. У девочек в данном показателе уровни низкий, ниже среднего, выше среднего и высокий на период исследования не зарегистрированы. У мальчиков шести лет в показателях длины тела средний уровень развития был выявлен в 43 % случаев, у 21 % обследуемых уровень развития по данному признаку выше среднего, у 14 % – очень высокий, у 8 % – ниже среднего. Также у обследуемых мальчиков шести лет определены уровни развития низкий и высокий по 7 % случаев в каждом.

В показателях массы тела детей шести лет были зарегистрированы изменения от 19,2 до 29,2 килограммов у девочек и от 18 до 26,9 килограммов у мальчиков. Средний показатель массы тела у девочек составил 22,6 кг, у их сверстников – 22,5 кг. По данному соматическому признаку у девочек доминировал уровень развития средний в 66 % случаев, у мальчиков доминировали уровни развития средний и выше среднего по 36 % случаев. Также у обследуемых девочек шести лет по данному признаку выявлены уровни развития выше среднего и очень высокий по 17 % случаев в каждом, а у обследуемых мальчиков по данному признаку установлены уровни развития ниже среднего и высокий по 14 % случаев в каждом. У шестилетних мальчиков и девочек не зарегистрировано показателей по массе тела с низким уровнем физического развития.

В показателях ОГК у шестилетних девочек были зафиксированы изменения от 56 до 62 сантиметров, у мальчиков – от 56 до 63 сантиметров. Средний показатель ОГК у детей составил 59 см. Наши данные ОГК показывают, что у детей шести лет, проживающих в климатических условиях, близких к условиям Крайнего Севера, данный соматический признак характеризуется доминированием среднего уровня развития, как у мальчиков, так и у девочек по 50 % случаев. У девочек также были выявлены уровни физического развития по данному признаку соответствующие выше среднему (16 %), высокому (17 %) и очень высокому (17 %). У обследуемых мальчиков установлены уровни развития по данному признаку ниже среднего (14 %), выше среднего (29 %) и высокий (7 %). Показателей с низким уровнем развития ОГК у обследуемых детей обоего пола не выявлено.

У шестилетних мальчиков и девочек на момент поступления в школу преобладает гармоничное физическое развитие – 72 % и 83 % соответственно. Дисгармоничное физическое развитие выявлено в 17 % случаев у девочек и 14 % случаев у мальчиков. Резко дисгармоничное физическое развития у девочек не выявлено, а у мальчиков оно составило 14 %. Причиной дисгармоничности физического развития мальчиков и девочек, по нашим наблюдениям, является отставания в развитии массы и длины тела.

Исследуя функциональное состояние детей шести лет на момент поступления в школу, определяли показатели чистоты сердечных сокращений и артериального давления. Средний показатель ЧСС у девочек шести лет составил 95 ударов в минуту, у их сверстников 88,1 ударов в минуту. Средний показатель АД систолического у девочек шести лет составил 100 мм. рт. ст., диастолического – 66, 3 мм. рт. ст. Средний показатель АД у мальчиков шести лет был зарегистрирован 95 мм. рт. ст., диастолического – 61 мм.рт.ст.

Определение основных показателей гемодинамики – ЧСС и АД позволило вычислить вегетативный индекс Кердо. У обследуемых детей шести лет выявлено положительное отклонение ВИК (100 % как у мальчиков, так и у девочек), что свидетельствует о сдвиге равновесия в симпатическую сторону и рассматривается как показатель нарушения адаптационных механизмов.

Приспособление организма человека или отдельных его систем к условиям внешней среды, величине и характеру физической нагрузки характеризуется показателями уровня здоровья (адаптационного потенциала), его анализ проводился по индивидуальным величинам, согласно которым не выявлено срыва механизмов адаптации. У исследуемого контингента детей обоего пола преоб-

ладала оценка адаптационного потенциала «удовлетворительная» (в 96 % случаев у девочек и в 93 % случаев у мальчиков). У 4 % девочек и 7 % мальчиков выявлена оценка АП «напряженная».

Физическая подготовленность детей шести лет на момент поступления в школу определялась по степени развития быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости и силовой выносливости.

Средний результат в беге на 30 м у девочек и мальчиков шести лет составил 7,1 секунды. В данном виде упражнения у девочек преобладал уровень физической подготовленности средний (100 %), у мальчиков в 86 % случаев уровень физической подготовленности соответствовал среднему и в 14 % случаях – ниже среднего.

Средний результат в челночном беге у детей шести лет был зарегистрирован 10,9 секунды, при этом в 50 % случаев у девочек и 43 % случаев у мальчиков выявлен уровень физической подготовленности средний, у 17 % девочек определен в данном упражнении уровень физической подготовленности высокий, у 7 % мальчиков – выше среднего. 16 % девочек и 14 % мальчиков в этом упражнении показали результаты, соответствующие уровню физической подготовленности ниже среднего. Низкий уровень физической подготовленности в челночном беге был зафиксирован у 17 % девочек и 36 % мальчиков.

В упражнении наклон вперед из положения стоя средний результат девочек шести лет составил 5 см, у мальчиков – 3 см. Оценивая уровень физической подготовленности детей по показателям гибкости выявлено, что 50 % мальчиков и 17 % девочек имели средний уровень, уровень физической подготовленности ниже среднего установлен у 67 % девочек и 14 % мальчиков, низкий – у 17 % девочек и 29 % мальчиков, выше среднего – только у 7 % мальчиков, высокий уровень физической подготовленности в данном упражнении не выявлен.

Средний результат девочек в прыжках в длину с места превосходил мальчиков и составил 111 см (у мальчиков 106 см). В данном упражнении у девочек доминировали показатели соответствующие среднему уровню физической подготовленности в 83 % случаев. У мальчиков в проявлении скоростно-силовых качеств доминировали показатели, соответствующие уровню физической подготовленности ниже среднего в 50 % случаев. У девочек показателей с уровнем физической подготовленности ниже среднего зарегистрировано 17 %. Также установлено, что 21 % мальчиков в данном упражнении показали уровень физической подготовленности средний и 29 % – низкий. Уровней физической подготовленности выше среднего и высокого в прыжках в длину с места у шестилетних детей не выявлено.

В проявлении силовой выносливости мышц брюшного пресса мальчики опережали девочек. Средний результат подъема туловища у девочек составил 10 раз, у мальчиков – 13 раз. При этом у 93 % мальчиков и 67 % девочек был выявлен средний уровень физической подготовленности в этом упражнении. 33 % девочек в данном тесте показали уровень физической подготовленности низкий. У 7 % мальчиков был зарегистрирован уровень физической подготовленности в данном упражнении ниже среднего. Уровней физической подготовленности выше среднего и высокого в упражнении на силовую выносливость у шестилетних детей не выявлено.

В результате проведенного исследования были получены следующие выводы:

1. Комплексная оценка физического состояния детей на момент поступления в первый класс характеризовалась: незначительным превосходством девочек по показателям длины и массы тела; превалированием у девочек уровня физического развития выше среднего, у мальчиков – среднего; преобладанием детей с гармоничным физическим развитием (83 % девочки, 72 % мальчики); соответствием со среднестатистической возрастной нормой по основным показателям гемодинамики (ЧСС и АД); положительным (симпатическим) отклонением в оценке ВИК; преобладанием удовлетворительной оценки адаптационного потенциала; неравномерностью развития физических качеств; средним уровнем физической подготовленности в упражнениях на быстроту, ловкость и силовую выносливость; отставанием в развитии гибкости у девочек и скоростно-силовых качеств у мальчиков от возрастных нормативов; отсутствием уровней физической подготовленности выше среднего и высокого в проявлении быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости.

2. Анализ условия протекания адаптационных процессов первоклассников в школе, на базе которой проведено исследование, показал, что они имеют как позитивную направленность (достаточно высокий уровень профессиональной компетентности педагога, личностно-ориентированный подход в организации учебно-воспитательного процесса), так и неблагоприятные характеристики (недостаточный уровень материально-технической базы, бытовая и материальная неустроенность семей учащихся, проблемные семьи). Это усугублялось условиями, характерными для северного

поселка: затруднения физиологической адаптации, удаленность поселка от других населенных пунктов, изолированность социума, работа большинства отцов школьников вахтовым методом вдали от дома и семьи. На основании условий протекания адаптации в сельской школе, анализа учебно-методической литературы, а также результатов проведенной комплексной оценки физического состояния детей шести лет в начале учебного года была разработана программа физкультурно-оздоровительных мероприятий, обеспечивающая педагогическую поддержку первоклассников в адаптационный период. Целью программы являлось сохранение и укрепление здоровья детей.

3. Внедрение в учебно-воспитательный процесс начальной школы программы физкультурно-оздоровительных мероприятий, способствующей педагогической поддержке первоклассников в адаптационный период позволило не только сохранить и укрепить физическое состояние и здоровье детей, что выразилось в улучшение основных показателей гемодинамики (ЧСС и АД), снижении показателей ВИК и адаптационного потенциала у девочек на 0,21 балла, у мальчиков на 0,25 балла, в положительном изменении в показателях физического развития на 8 % у девочек и на 6 % у мальчиков, уровней физической подготовленности на 3,61 % у мальчиков и на 9,63 % у девочек, но и по некоторым параметрам его составляющим получить достоверно положительный прирост показателей: длины тала у девочек и мальчиков и показателей ОГК у мальчиков ($P < 0,05$); в развитии качества ловкости у мальчиков ($P < 0,05$) и силовой выносливости у девочек ($P < 0,01$).

Проведенное исследование показывает важность организованных физкультурно-оздоровительных мероприятий по учебной адаптации детей на момент поступления в общеобразовательную школу.