

Сизова Наталья Владимировна,

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»,

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,

г. Тольятти, Самарская область, Россия

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЬНОМУ РЕЖИМУ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Возраст 6-7 лет характеризуется первыми изменениями пропорций тела. Большеголовый и относительно коротконогий человек с большим туловищем превращается к 6-7 годам в пропорционально сложенного мальчика или девочку, у которых за этот период к туловищу увеличивается длина рук и ног, а соотношение головы к туловищу становится почти таким же, как у взрослых. Это изменение пропорций, соотношения всех частей тела свидетельствует об определенном этапе созревания организма.

Ключевые слова: адаптация, школьники, физкультурно-оздоровительное мероприятие, физкультминутки, подвижные перемены.

Психологи считают, что период адаптации школьников продолжается в течение 7-8 недель, то есть всю первую четверть. Поэтому автором статьи разработаны 8 комплексов физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые менялись каждую неделю. Комплексы физкультурно-оздоровительных мероприятий включали гимнастику до занятий, физкультминутки, «подвижные» перемены.

Основой для составления комплексов служило расписание и тематика уроков по учебной программе экспериментального класса, например, на первую неделю по предмету «Обучение грамоте» на темы: «Животные и растения вокруг нас» [1; 2].

Согласно результатам первичного тестирования была дана сравнительная характеристика уровня здоровья детей экспериментальной и контрольной групп. Анализ результатов проводился с помощью сравнения средних показателей в группах. Показатели уровня здоровья в процентном соотношении представлены в Таблице 1.

Таблица 1 – Начальные показатели уровня здоровья детей экспериментальной и контрольной групп (в процентном соотношении)

Уровень здоровья	ЭГ, %	КГ, %
Отличный	41,6	25
Хороший	41,6	45,8
Удовлетворительный	16,6	29,1
Неудовлетворительный	–	–

ЭГ – экспериментальная группа КГ – контрольная группа

Как видно из данных Таблицы 1, отличный уровень здоровья в экспериментальной группе был у 41,6% детей, а в контрольной – у 25%, хороший – у 41,6%, в контрольной – у 45,8%, удовлетворительный уровень здоровья в экспериментальной группе – 16,6%, в контрольной – 29,1%.

После эксперимента в обеих группах произошли положительные сдвиги, характеризующие улучшение показателей уровня здоровья.

Процентное повышение результатов в экспериментальной и контрольной группах представлено в Таблице 2.

Таблица 2 – Процентное повышение результатов в экспериментальной и контрольной группах (после завершения эксперимента)

Уровень здоровья	ЭГ, %	КГ, %
Отличный	58,3	25
Хороший	33,3	50
Удовлетворительный	4,1	25
Неудовлетворительный	–	–

Наблюдается разница между показателями уровня здоровья в экспериментальной и контрольной группах.

В экспериментальной группе отличный уровень здоровья был у 41,6% детей, после эксперимента – у 58,3%, что на 16,7% выше. Это говорит о достоверности результатов. В контрольной группе исходные данные – 25%, после эксперимента тоже 25%.

Хороший уровень здоровья в экспериментальной группе до эксперимента имели 41,6% детей, после эксперимента – 33,3%, в контрольной группе до эксперимента – 48,8%, после – 50%.

Исходные данные удовлетворительного уровня здоровья в экспериментальной группе – у 16,6% детей, в контрольной – 29,1%. После эксперимента, соответственно, 4,1% – в экспериментальной и 25% – в контрольной [2].

Анализ результатов говорит о том, что разработанный нами комплекс положительно повлиял на повышение уровня здоровья в экспериментальной группе.

Анализ результатов психологического теста № 1 показал, что в экспериментальной группе преобладает учебная мотивация, а в контрольной – игровая, что замедляет процесс адаптации детей к школьному режиму. Результаты представлены в Таблице 3.

Таблица 3 – Данные анализа результатов психологического теста №1

Группа	УМ, %	ИМ, %
Экспериментальная	75	25
Контрольная	45,8	54,1

УМ – учебная мотивация ИМ – игровая мотивация.

Анализ результатов тестирования (отдельно девочек и мальчиков) представлен в Таблице 4.

Таблица 4 – Анализ результатов тестирования №1 девочек и мальчиков

Группа		УМ, %	ИМ, %
Экспериментальная	Девочки	66,6	33,3
	Мальчики	77,7	22,2
Контрольная	Девочки	60	40
	Мальчики	35,7	64,2

УМ – учебная мотивация ИМ – игровая мотивация.

Из анализа данных Таблицы 4 мы можем сделать вывод, что у девочек в экспериментальной группе после применения школьного дня процентный коэффициент учебной мотивации незначительно выше, чем у девочек в контрольной группе, а игровая мотивация ниже.

У мальчиков учебная мотивация в экспериментальной группе в 2 раза выше, а игровая в 3 раза ниже, чем в контрольной.

Это говорит о более успешной адаптации мальчиков экспериментальной группы к школьному режиму после применения комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий, чем девочек.

Анализ результатов психологического теста №2, представлен в Таблице 5, из которой мы видим, что в экспериментальной группе положительное отношение к школе имеют все дети – 100%, а в контрольной группе – 91,6%.

Таблица 5 – Результаты психологического теста №2

Группа	Положительное отношение к школе, %	Отрицательное отношение к школе, %
Экспериментальная	100	-
Контрольная	91,6%	8,3%

Из результатов количественного соотношения мальчиков и девочек, представленных в таблице 6, мы видим, что положительное отношение к школе у девочек экспериментальной и контрольной групп одинаково. У мальчиков в экспериментальной группе имеют положительное отношение в школе 100%, а в контрольной группе только 85,7% и 14,2% отрицательное. Из этих данных мы можем сделать вывод, что девочки в контрольной группе быстрее адаптировались к школе, чем мальчики.

Таблица 6 – Анализ результатов тестирования №2 девочек и мальчиков

Группа		Положительное, %	Отрицательное, %
Экспериментальная	Девочки	100	-
	Мальчики	100	-
Контрольная	Девочки	100	-
	Мальчики	85,7%	14,2%

Анализ результатов психологического теста № 3 также показал преимущество экспериментальной группы. Самооценка у учащихся экспериментальной группы: преобладает завышенная 79%, оптимальная для развития 17% и средняя 4% (Таблица 7). В целом преобладает положительная самооценка. Самооценка у учащихся контрольной группы тоже преобладает завышенная 71%, оптимальная для развития 17%, но есть и заниженная 4% и очень низкая 8% (Таблица 8).

При сравнении результатов можно сделать вывод, что разработанный комплекс положительно влияет на самооценку учащихся.

Таблица 7 – Результаты анализа самооценки учащихся экспериментальной группы, %

Шкала	Завышенная	Оптимальная	Средняя	Заниженная	Очень низкая
Я	79	17	4	-	-
Р	67	21	8	4	-
У	42	29	25	4	-
Д	50	33	4	3	-

Таблица 8 – Результаты анализа самооценки учащихся контрольной группы, %

Шкала	Завышенная	Оптимальная	Средняя	Заниженная	Очень низкая
Я	71	17	-	45	8
Р	25	50	17	-	8
У	25	13	42	17	4
Д	50	17	4	25	4

Я – я (лично) Р – родители У – учителя Д – друзья.

Исходя из данных анкетирования родителей и классных руководителей, приведенных в Таблицах 9 и 10, автором статьи сделаны выводы: в экспериментальной группе состояние детей не вызывает тревоги, они справляются с учебной нагрузкой; а в контрольной группе следует обратить внимание на режим дня, проанализировать дополнительные нагрузки, выявить трудности, которые возникают у детей.

Таблица 9 – Результаты анкетирования родителей и учителя экспериментальной группы

	Положительно, %	Отрицательно, %
Учитель	100	-
Родители	100	-

Таблица 10 – Результаты анкетирования родителей и учителя контрольной группы

	Положительно, %	Отрицательно, %
Учитель	91,6	8,3
Родители	91,6	8,3

Обобщая полученные данные исследования можно сделать вывод о том, что применение разработанного авторами комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающего гимнастику до занятий, физкультминутки, «подвижные» перемены, позволило достичь более высокого уровня здоровья и психического развития у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента подтверждают выдвинутую в начале работы гипотезу: разработанный комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающий: гимнастику до занятий, физкультминутки, «подвижные» перемены, будет способствовать успешной адаптации первоклассника к школьному режиму [2].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский М.Я., Пиянзин А.Н. Феномен ценности и здоровья в развитии личности студента // *Культура движения и здоровье*. – 2016. - №4(59). – С. 46-53.
2. Лазунина И. В. Формирование интереса учащихся средних классов к урокам физической культуры // *Наука и образование: новое время*. – 2016. – №5(16). – С. 231-237.