

КРЕАТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОИСК

Шатрашанова Екатерина Александровна,

магистрант,

УлГПУ им. И.Н. Ульянова,

г. Ульяновск, Российская Федерация

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. Данная статья посвящена оценке значимости физической готовности, как важнейшей комплексной характеристике личности ребенка старшего дошкольного возраста, которая облегчает процесс адаптации первоклассника к школе и позволяет ему выдерживать высокие учебные нагрузки без чрезмерного напряжения и переутомления. В качестве основного средства формирования физической школьной готовности рассматриваются физические упражнения.

Ключевые слова: физическая готовность, школьное обучение, старший дошкольник, статистическая нагрузка, адаптация первоклассника, физические упражнения, состояние здоровья, учебные нагрузки.

Процесс перехода ребенка из детского учреждения в школу является сложным периодом в его жизни. Каждодневные школьные уроки и выполнение домашних заданий требуют от ребенка не только напряженного умственного труда, но и необходимость сохранения правильной рабочей позы в процессе всего урока, а для ученика начальной школы подобная статическая нагрузка еще достаточно сложна. Изменение привычного уклада жизни, смена ведущего вида деятельности, возрастание умственных и статистических нагрузок, новые взаимоотношения с одноклассниками и учителями являются теми факторами, которые требуют существенного напряжения не только нервной системы, но и других функциональных систем детского организма, и в результате отражаются на состоянии здоровья ребенка в целом.

При этом следует отметить, что систематический мониторинг показателей здоровья, физического развития и двигательной активности первоклассников указывает на негативную тенденцию их постоянного снижения: лишь 10% детей являются здоровыми,

КРЕАТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОИСК

у 90% отмечаются различные нарушения (в опорно-двигательном аппарате, нарушенное зрение, слабое мышечное развитие, невротические проявления и др.).

Большинством исследователей (Т.Л. Богина, Е.А. Меньшикова, В.А. Якименко и др.) готовность к школьному обучению рассматривается как интегральное новообразование с многокомпонентной структурой, которая формируется в условиях специально организованного педагогического процесса, успешность дальнейшего обучения в школе определяют не только интеллектуальная, личностная, нравственно-волевая, социально-психологическая подготовка, но и физическая. Однако анализ научной психолого-педагогической литературы показывает, что именно физическая школьная готовность является той естественной основой, благодаря которой будущему школьнику будет легче адаптироваться к условиям школы и включиться в учебную деятельность. Это предъявляет требования к изменениям в общей подготовке ребенка к школьному обучению, в которой физическая подготовка должна стать одним из составных блоков этой работы, так как она в значительной мере определяет успешность школьного обучения. [1]

Физическая готовность необходимо рассматривать как важнейшую комплексную характеристику личности ребенка старшего дошкольного возраста, которая предполагает позитивное изменение в физическом развитии, показывающее биологическую зрелость ребенка, достаточный уровень морфофункциональной зрелости, необходимые для начала школьного обучения.

Исследователями определяется ряд физических ресурсов, необходимых детскому организму для полноценного включения в учебную деятельность и легкую адаптацию к условиям школы [2]:

- общая физическая выносливость, взаимосвязанная с психо-эмоциональной нагрузкой;
- умение достаточно длительно сохранять статистическую позу в одном положении (сидя за партой);
- достаточное развитие мелкой ручной моторики;
- умение достаточно долго удерживать голову без перенапряжения мышц шеи, с фиксацией взгляда на доске;

КРЕАТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОИСК

- достаточное развитие зрительно-двигательной координации;
- достаточное развитие пространственной координации;
- точность движений, ловкость, физическая сила.

Указанные составляющие можно классифицировать согласно направленности и выделить базовые компоненты физической готовности, необходимые будущему школьнику:

- сформированность двигательных навыков;
- развитая мелкая моторика руки, необходимая для процесса овладения письмом;
- навыки саморегуляции и выносливость.

Исследователи Л.Д. Глазырина, Е.В. Микрюкова, Э.Я. Степаненкова, С.О. Филиппова, В.Н. Шебеко и др. в качестве основного специфического средства физического воспитания рассматривают физические упражнения, а вспомогательными выступают эколого-оздоровительные и гигиенические факторы.

Физические упражнения, включенные в разнообразные формы работы по физическому воспитанию, целенаправленно воздействуют на такие компоненты физической готовности, как физические качества и физическую подготовленность, что в свою очередь положительно отражается на формировании остальных компонентов, таких, как физическое и функциональное развитие, общее состояние здоровья.

С целью осуществления физической подготовки ребенка к школе необходимо учитывать специфику воздействия физических упражнений на организм и осуществлять их правильный отбор. Е.В. Микрюкова отмечает, что при отборе следует оценивать общий физиологический эффект выбранного упражнения и специфические возможности возраста. К таким упражнениям относятся упражнения динамического характера, так как они активизируют не только все мышечные группы, но и весь организм. При их использовании происходит попеременное напряжение и расслабление мышц, сопровождаемое движением в суставах.

Таким образом, правильное физическое воспитание обеспечивает устойчивый уровень функционального состояния всего организма будущего школьника, способствуя облегчению процесса адаптации к школьному обучению и сохранению здоровья ребен-

КРЕАТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОИСК

ка. Для достижения гармоничности физического развития важно обеспечить равномерное и пропорциональное развитие всех мышечных групп, поэтому следует использовать разнообразный комплекс движений и обеспечить их выполнение в равном количестве каждой мышечной группой (правой и левой) в числе которых: общеразвивающие упражнения, упражнения с мячом, подвижные и игры-соревнования, пальчиковые игры, корригирующие упражнения на укрепление позвоночника и сводов стопы, дыхательная гимнастика на развитие органов дыхания.

Материалы подготовлены к печати под научным руководством д.п.н., проф. И.В. Арябкиной.

Список литературы

1. Меньшикова Е.А. Системный подход к проблеме готовности ребенка к школьному обучению // Материалы Международного Конгресса «Наука, образование, культура на рубеже тысячелетий». – Томск, 2019. – С. 144.
2. Богина Т.Л., Терехова Н.Г. Индивидуально-дифференцированный подход как средство укрепления здоровья детей дошкольного возраста // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: сборник научных трудов. – М., 2018. – С.64.