

*Садырина Е.В.,
магистрант факультета физической культуры НГПУ, кафедра
теоретических основ физической культуры
Новосибирский государственный педагогический университет
Россия, г. Новосибирск*

ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** Статья посвящена влиянию двигательной активности в подвижных играх на занятиях физической культуры и социальной адаптации учащихся младшего школьного возраста по средствам игровой деятельности.*

***Ключевые слова:** подвижные игры, социальная адаптация, игровая деятельность, младшие школьники.*

***Annotation:** The article is devoted to the influence of motor activity in outdoor games in physical education classes and social adaptation of pupils of primary school age by means of game activity.*

***Key words:** outdoor games, social adaptation, play activities, younger students.*

В последнее время средства массовой информации активно поднимают вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физкультура перестали быть значимыми у молодого поколения, не смотря на массовое открытие спортивных секций и клубов.

Двигательная активность детей обусловлена социальными, биологическими и природными факторами: состоянием здоровья, развитием двигательных функций и их связями с вегетативными системами, климатическими условиями. Даже у младших школьников произвольная двигательная активность занимает только около 20%. Общая двигательная

активность у детей снижается с поступлением в школу, за счет смены деятельности. В дошкольном учреждении в основном у детей был игровой вид деятельности, следовательно, больше двигательной активности. На новой ступени образования под названием школа есть свои правила и требования к которым учащемуся младшего школьного возраста предстоит адаптироваться.

По данным А.Г. Сухарева в период обучения в школе дефицит двигательной активности приводит к ухудшению адаптации сердечно – сосудистой системы учеников к стандартным физическим нагрузкам. При дефиците двигательной активности снижается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, падает устойчивость организма к перегреву, охлаждению, недостатку кислорода, снижается иммунитет, развивается склонность к набору массы тела.

В младшем школьном возрасте двигательная активность является не только средством реализации двигательной функции, а также имеет общебиологическое значение. Изменения функционального состояния центральной нервной системы в условиях недостаточной двигательной активности – это одна из основных причин снижения адаптационных возможностей организма.

С первого учебного дня первоклассник испытывает воздействие новых социальных, педагогических и психологических факторов, вызывающие адаптивные реакции, как на организм, так и на личность в целом. Первый год обучения определяет всю последующую школьную жизнь ребенка. В этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своем развитии. Ему необходимо адаптироваться к новой системе обучения, высоким умственным нагрузкам, к новым межличностным отношениям, к коллективу класса и многому другому. На сложность и значимость периода, связанного с адаптацией ребенка к учебному процессу и условиям школьной среды, указывают исследования, проведенные в области психологии, социологии, педагогики, физиологии, медицины, теории и методики физического воспитания (М.Р. Битянова, Л.Л. Половина, Б.Г. Ананьин, Л.И.

Лубышева и др.). У педагогов и психологов в последнее время вызывает тревогу, то что в число слабоуспевающих и неуспевающих детей попадают внешне благополучные дети, имеющие достаточно высокий уровень умственного и физического развития [2].

Одним из самых эффективных аспектов решения данной проблемы является организация игровой деятельности на занятиях физической культурой, в внеурочной деятельности, что будет в полной мере способствовать социальной адаптации учащихся младших классов. 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. Игра непосредственно связана с повседневной жизнью детей, и является одним из составляющих в формировании личности ребенка и социальной адаптации к учебному процессу [1].

Нами было проведено экспериментальное исследование, в рамках которого была сформулирована гипотеза о том, что если для учащихся первых классов на уроке физкультуры использовать игровые приемы и методы, школьная адаптация у детей будет проходить быстрее и успешнее. Нами 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. В результате сравнительного анализа уровня адаптации нами было получено достоверное различие. В экспериментальном классе показатели школьной адаптации у детей были намного лучше.

Таким образом, подвижные игры как средство физического воспитания способствуют не только оздоровлению ребенка благодаря проведению игр на свежем воздухе, а также активизируют творческую деятельность, самостоятельность, проявление раскованности, свободы решения игровых задач. Тем самым, как метод физического воспитания подвижная игра способствует школьной адаптации ребенка в целом.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Христофорова С.А., Андросова М. И. Роль игры в формировании личности младшего школьника// Научно – методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 26. – С. 60 – 63. – [URL:http://e-concept.ru/2017/770712/htm](http://e-concept.ru/2017/770712/htm).
2. Фролова О.В. Психолого – педагогические условия адаптации младших школьников в процессе формирования социальной активности на уроках физической культуры. – с. 19 – 27 – Проблемы социально-гуманитарного образования на современном этапе модернизации российской школы: материалы третьей международной научно-практической конференции, г. Барнаул, 6 ноября 2014 года / под ред. И.И. Макаровой. - Барнаул: АлтГПА, 2014. - 286 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М: Академия, 2014. – 48 с.
4. Александровская, Э.М. и др. Психологическое сопровождение школьников [Текст] / Э.М. Александровская: учебное пособие — М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 116 с.
5. Валиулина, И.Ф. Особенности адаптации первоклассников к школе [Текст] / И. Ф. Валиулина // Молодой ученый. — 2017. — №5. — С. 474-477. — URL <https://moluch.ru/archive/139/39293/> (дата обращения: 15.01.2018).