

МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ
ПРАКТИКЕ

Студент:
гр.БПО-22-ФК1



С.В. Селеверстова
Ф.И.О.

Руководитель практики:
к.п.н., доцент

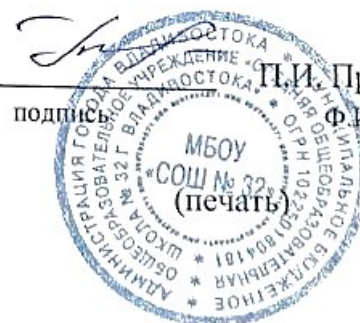


Ю.Э. Гудков
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:



Т.И. Проживина
Ф.И.О.



Владивосток 2026

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ

на производственную научно-исследовательскую практику

Студент Селеверстова С.В.

1. Срок прохождения практики: 20.04.26 – 16.05.26

2. Содержание практики:

Задание 1 Дать характеристику образовательного учреждения и системы физического воспитания.

Задание 2 Дать обоснование результатам прохождения аналитического этапа производственной научно-исследовательской практики.

Задание 3 Дать обоснования результатам прохождения исследовательского этапа производственной научно-исследовательской практики.

Дата выдачи задания: 20.04.2026

Руководитель практики
к.п.н., доцент



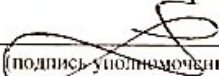
Ю.Э. Гудков
Ф.И.О.

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной
безопасности

Студент Селеверстова С.В.
Группы БПО-22-ФК1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин
Руководитель практики к.п.н., доцент, Гудков Ю.Э.

Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, противопожарной безопасности прошел  /О.А. Барабан /
(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)


подпись

Селеверстова С.В.
Ф.И.О. (студента)

В период с 20 апреля по 16 мая 2026 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную научно-исследовательскую практику. В качестве задания на практику нам были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной научно-исследовательской практики

Студент Селеверстова С.В.

Группа БПО-22-ФК 1

Сроки прохождения практики: 20.04.26 – 16.05.26

Тема индивидуального задания на практику: «Развития познавательных способностей у обучающихся 13-14 лет в условиях физкультурно-спортивной(оздоровительной) среды»

Виды (формы) работ	Название работ (мероприятия)	Дата	Количество отработанного времени	Отметка о выполнении
Аудиторное занятие	Установочная конференция об организации практики в образовательном учреждении Инструктаж по технике безопасности	20.04.26	2	<i>выполнено</i>
Участие в работе образовательного учреждения (аналитический / исследовательский этап)	Знакомство с деятельностью образовательного учреждения: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы. Разработка организационной документации для прохождения практики	С 21.04.26 по 11.05.26	10	<i>выполнено</i>
	Разработка методических документов и документов планирования урочных/внеурочных занятия, с подробным описанием разработанных средств педагогического воздействия		100	<i>выполнено</i>
	Выявление особенностей педагогического воздействия разработанных средств на исследуемый контингент занимающихся		50	<i>выполнено</i>
	Прохождение апробации с предоставлением руководителю свидетельств участия в научных мероприятиях. Предоставление руководителю акта внедрения от администрации образовательного учреждения		20	<i>выполнено</i>

	на базе которого проводилось исследовательская работа			
Оформление отчётных документов практики	Разработка и оформление всех разделов ВКР Загрузка Отчета в СЭД ВВГУ	С 11.05.26 по 14.05.26	34	<i>выполнено</i>
Итого:			216	

Дата выдачи задания на практику 20.04.2026

Срок сдачи студентом готового отчета 11.05.2026

Руководитель практики
к.п.н., доцент



Гудков Ю.Э.
Ф.И.О.

Задание принял(а)



Селеверстова С.В.
Ф.И.О.

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Производственной научно-исследовательской практики студена группы
БПО-22-ФК1 Селеверстовой Софии Викторовны

Руководитель учебной практики доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин Ю.Э. Гудков.

В данном Отчете представлены результаты выполнения следующих заданий:

- дана характеристика образовательного учреждения на базе которого проходила производственная научно-исследовательская практика;
- дано обоснование результатам прохождения аналитического этапа производственной научно-исследовательской практики;
- дано обоснование результатам прохождения исследовательского этапа производственной научно-исследовательской практики.

Студен успешно и вовремя справился с решением общих задач по организации исследования, самостоятельно получил, обработал и изложил результаты аналитического этапа, обосновал результаты исследовательского этапа практики.

Студент в полной мере предоставил все требуемые материалы прохождения производственной научно-исследовательской практики с результатом на оценку – «Отлично».

Руководитель практики _____ / Гудков Ю.Э. /

Содержание

Введение	3	
Раздел 1	Характеристика образовательного учреждения и системы физического воспитания в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 32 г. Владивостока»	4
Раздел 2	Результаты прохождения аналитического этапа производственной научно-исследовательской практики в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 32 г. Владивостока»	6
Раздел 3	Результаты прохождения исследовательского этапа производственной научно-исследовательской практики в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 32 г. Владивостока»	22
Заключение	29	
Список литературы	30	
Приложения	32	

Введение

Производственная научно-исследовательская практика является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и необходимым условием и фактором осмысления студентом важности и значения получаемых общих профессиональных компетенций. Данная практика является связующим звеном между теоретическими знаниями, полученными на дисциплинах учебного плана и практической деятельностью по внедрению этих знаний в профессиональную деятельность на заключительном этапе формирования компетенций. Цель практики – формирование ключевых компетенций профессиональной деятельности.

В соответствии с целью, решаются следующие задачи.

1. Дать характеристику образовательного учреждения и системы физического воспитания.
2. Дать обоснование результатам прохождения аналитического этапа практики
3. Дать обоснования результатам прохождения исследовательского этапа практики.

Производственная научно-исследовательская практика проходила на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 32 г. Владивостока» с 20.04.2026 г. по 16.05.2026 г. Руководитель практики доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин Ю.Э. Гудков.

Содержательно практика представляла собой выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Применение (внедрение) разработанных средств в учебный процесс образовательного учреждения». Нами была изучена и дана характеристика деятельности образовательного учреждения и системы физического воспитания в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 32 г. Владивостока». Нами были разработаны средства педагогического воздействия и описаны организационно-методические особенности применения (внедрения) разработанных средств в учебный процесс за период практики. Также были разработаны и оформлены актуальные разделы ВКР.

Раздел 1 Характеристика образовательного учреждения и системы физического воспитания в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 32 г. Владивостока»

Цель исследования: дать общую характеристику образовательному учреждению и определить организационно-методические особенности системы физического воспитания в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 32 г. Владивостока»

Задачи исследования:

1) познакомиться с образовательным учреждением в форме экскурсии и провести интервьюирование учителя по физической культуре на предмет структуры и содержания урочной и внеурочной деятельности по физической культуре в исследуемом образовательном учреждении;

2) дать краткую характеристику образовательному учреждению, изложить структурные и содержательные особенности системы физического воспитания;

3) составить сравнительную таблицу наличия (отсутствия) организационно-методических и предметных компонентов обеспечения учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию;

4) сформулировать положительные стороны системы физического воспитания в учреждении и критические (проблемные) аспекты системы физического воспитания в данном учреждении;

5) предоставить фотоотчет по материалам экскурсии (приложение А);

Решение **первой задачи** мы начали с посещения образовательного учреждения, в ходе которого была проведена ознакомительная экскурсия по школе, включающая осмотр спортивного зала, раздевалок и наличия необходимого инвентаря для занятий. После экскурсии мы организовали и провели беседу-интервью с учителем физической культуры, в рамках которого были проанализированы учебно-методическая документация (рабочие программы, календарно-тематическое планирование) и выявлены особенности организации урочной деятельности (распределение часов по разделам программы) в данном учреждении.

Далее, в рамках решения **второй задачи**, дадим краткую характеристику образовательному учреждению и определим структурные и содержательные особенности системы физического воспитания (Таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 32 г. Владивостока»

1.	Адрес	690012, Приморский край, г. Владивосток, ул. Калинина, 153
2.	Административный статус	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 32 г. Владивостока»
3.	Руководители образовательного учреждения	Проживина Павлина Иосифовна
4.	Количество обучающихся	759
5.	Педагогический состав сотрудников по физической культуре	Магзянов Владислав Петрович Пуличев Денис Викторович
6.	Средняя наполняемость групп	28 человек
7.	Общие сведения о занятости учащихся	В настоящее время занятость в школе делится на два типа, это урочная и внеурочная занятость. В урочное время дети заняты развитием физическим и интеллектуальным по федеральным стандартам. В внеурочное время дети занимаются саморазвитием, а именно посещением кружков, спортивно - массовых мероприятий

Раздел 2 Результаты прохождения аналитического этапа производственной научно-исследовательской практики

В процессе прохождения Преддипломной производственной практики нами было разработано примерное содержание **Введения** к ВКР представленное ниже, по теме «Особенности адаптации обучающихся 9-10 лет к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни»»

Актуальность исследования определяется ключевыми вызовами современного образования в рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта. ФГОС определяет в качестве одного из ключевых ориентиров достижение не только предметных, но и, что особенно важно, личностных результатов. Центральное место среди них занимает формирование культуры здоровья и осознанного, ответственного отношения к нему.

Проблема исследования состоит в противоречии между востребованностью здоровьесберегающих инструментов и недостаточной разработанностью практических материалов.

Объект физическое воспитание обучающихся 9-10 лет

Предмет исследования содержание рабочей тетради «Здоровый образ жизни» как средства адаптации обучающихся 9-10 лет к школьной среде

Цель исследования стало теоретическое обоснование применения специально разработанной нами рабочей тетради «Здоровый образ жизни» в качестве средства адаптации учащихся 9-10 лет к школьной среде.

Гипотеза исследования - предполагается, что применение специально разработанной рабочей тетради «Здоровый образ жизни» будет способствовать успешной адаптации учащихся 9–10 лет к школьной среде, снижению уровня тревожности и повышению мотивации к здоровьесберегающему поведению.

Задачи исследования:

1. Анализ литературных источников по проблеме исследования
2. Разработка содержания рабочей тетради «Здоровый образ жизни» направленная на адаптацию обучающихся 9-10 лет к школьной среде
3. Определение педагогической результативности разработанной рабочей тетради «Здоровый образ жизни»

Методы исследования:

Анализ литературных источников;

Анкетирование;

Методы математической статистики

Методическая новизна заключается в разработке структуры и содержания рабочей тетради «Здоровый образ жизни», ориентированной на адаптацию младших школьников 9–10 лет к образовательной среде с учётом возрастных особенностей и требований ФГОС.

Практическая значимость состоит в том, что предложенная рабочая тетрадь «Здоровый образ жизни» может быть использована учителями физической культуры, классными руководителями и педагогами-психологами в образовательном процессе для организации здоровьесберегающей деятельности учащихся и повышения уровня адаптированности.

Организация исследования Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №32 » в три этапа.

На первом этапе был проведён анализ научной литературы, выявлены противоречия и разработана структура рабочей тетради «Здоровый образ жизни».

На втором этапе осуществлялась экспериментальная работа: апробация тетради в 3–4 классах, проведение системы занятий с её использованием.

На третьем этапе были проанализированы полученные результаты, выполнена статистическая обработка данных, сформулированы выводы и оценена результативность предложенного средства.

Апробация материалов исследования: Исследовательский форум студентов «Science Start»; Региональной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта», посвященной 35 годовщине физкультурного образования в Приморском крае; XXVII Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых исследователей «Интеллектуальный потенциал вузов – на развитие Дальневосточного региона России и стран Азиатско-Тихоокеанского региона»; III Международного форума молодых ученых «Наука без границ: наука в цифре»; Региональной научно-практической конференции «Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта»

Далее приведем основные тезисы (резюме) по **Первой главе** ВКР «Теоретические аспекты применения рабочей тетради «Здоровый образ жизни» как средства адаптации к школьной среде у обучающихся 9-10 лет».

1.1 Психолого-педагогическая сущность адаптации младших школьников к образовательной среде

Термин «адаптация» пришел в педагогику из биологии. Французский физиолог Клод Бернар еще в XIX веке сформулировал главный принцип: внутренняя среда организма сохраняет постоянство, даже когда внешние условия меняются. Позже эту идею подхватили и переосмыслили в других науках.

В толковом словаре С.И. Ожегова [46] адаптация — это приспособление организма к меняющимся внешним условиям. Н.В. Кузнецов уточняет: речь идет о процессе привыкания, настройке органов чувств и всего тела к новым обстоятельствам.

Ж. Пиаже [41] предложил другую модель. Он видел адаптацию как единство двух разнонаправленных процессов — аккомодации и ассимиляции. Аккомодация подстраивает работу организма или действия человека под особенности среды. Ассимиляция работает наоборот: человек перерабатывает внешние впечатления, встраивает их в свою внутреннюю структуру, в привычные схемы поведения. Разные научные школы создали собственные традиции изучения адаптации. Каждая акцентирует разные стороны явления. Единого подхода нет до сих пор.

Отечественная педагогическая психология долго использовала понятие «адаптация» в связи с переломными моментами детской жизни: поступление в школу, переход в среднее звено, смена учителя, перевод в другую школу. Г.М. Андреева настаивает: адаптация — это не пассивное приспособление. Человек активно преобразует и среду, и самого себя. В школе это выглядит так: ребенок не просто привыкает к новым правилам и нагрузкам. Он ищет способы влиять на обстановку, отстаивать свои интересы, выстраивать отношения с одноклассниками и учителями.

С введением Федеральных государственных образовательных стандартов проблема адаптации вышла на первый план. Примерные основные образовательные программы начального общего образования постоянно подчеркивают: для благополучной адаптации учеников нужны особые психолого-педагогические условия. Острее всего вопрос встает при переходе из начальной школы в основную. Для многих детей этот переход приходится на возраст 9–10 лет.

Большинство исследователей (М.М. Безруких, Н.В. Дубровина, А.Л. Венгер) выделяют три взаимосвязанных компонента школьной адаптации: физиологический, психологический и социально-психологический. На практике их трудно разделить — тело, психика и окружение ребенка постоянно переплетены.

Физиологическая адаптация. Организм ребенка справляется с возросшими нагрузками: долго сидеть за партой, держать статичную позу, подстраиваться под новый режим сна и питания, напрягать зрение и слух. Данные Института возрастной физиологии РАО: у 30–40% детей 9–10 лет в начале учебного года фиксируются признаки функционального напряжения. Колеблется давление, падает острота зрения, дети жалуются на головные боли. Если организм не компенсирует эти нагрузки, физиологическая адаптация затягивается. Ребенок попадает в группу риска по хроническим заболеваниям.

Современные исследования подтверждают эти цифры. А.А. Лебеденко с коллегами (2024) изучали вегетативную нервную систему у младших школьников с разным уровнем способностей. У интеллектуально одаренных детей 9–10 лет преобладает активность симпатических влияний вегетативной нервной системы. Индекс напряжения регуляторных систем указывает на гиперсимпатикотоническую реактивность. Их организм работает на пределе, адаптационные процессы находятся в состоянии напряжения. У детей с высокими спортивными способностями показатели ближе к норме. Получается, что даже внешне благополучные «успешные» ученики могут испытывать скрытый адаптационный стресс.

О.В. Котова и Е.С. Акарачкова (2025) в обзоре нарушений адаптации детей к школьным нагрузкам пишут: в основе школьной дезадаптации лежит комплекс стрессогенных факторов — значимые жизненные изменения, академический стресс, социальные трудности. Ключевую роль в успешной адаптации играют эмоциональная компетентность (способность распознавать и регулировать свои эмоции) и исполнительные функции (контроль импульсов, рабочая память, когнитивная гибкость). Без этих навыков ребенок не справляется с новыми требованиями школы, даже если его физическое здоровье в полном порядке.

Психологическая адаптация. Этот компонент включает эмоциональное состояние, уровень тревожности, учебную мотивацию, самооценку, способность управлять своим поведением. А.М. Прихожан показала: именно психологическая адаптация чаще всего дает сбой у детей 9–10 лет. Они уже не первоклассники, которые бегут в школу с восторгом. Но еще и не подростки, способные глубоко рефлексировать свои состояния. Многие боятся новых учителей (особенно когда их становится несколько вместо одного), переживают из-за отметок, при первых неудачах теряют интерес к учебе. Л.И. Божович отмечает: в 9–10 лет мотивационная сфера перестраивается. Внешние мотивы (похвала учителя, пятерка) постепенно уступают место внутренним (интерес к предмету, желание узнать новое). Но этот переход у разных детей происходит в разное время и с разной скоростью.

Крупное исследование Т.А. Егоренко с коллегами (2023) охватило 2030 учеников 9–11 лет из пяти регионов России. Использовали опросник «Сильные стороны и трудности» Р. Гудмана, методику Дембо-Рубинштейн и шкалу тревожности СМАС в адаптации А.М. Прихожан. Результаты: средние баллы по шкалам «эмоциональные симптомы», «проблемы с поведением» и «трудности в отношениях со сверстниками» у современных школьников превышают нормативные значения. Суммарный показатель трудностей приближается к пограничному уровню. У девочек 9–11 лет на первый план выходят эмоциональные проблемы — они сильнее подвержены стрессу, тревоге и страхам. У мальчиков чаще встречаются трудности во взаимоотношениях со сверстниками.

Социально-психологическая адаптация. Ребенок учится строить отношения с одноклассниками и учителями, соблюдать школьные нормы, находить свое место в коллективе. Я.Л. Коломинский выяснил: именно в 9–10 лет начинают активно формироваться межличностные группировки на основе личных симпатий, а не только по указке учителя. Ребенок, который не смог адаптироваться социально, часто становится изгоем. Или наоборот — начинает вызывая себе вест, привлекая внимание любой ценой. Дезадаптация в социальной сфере в этом возрасте переживается особенно остро. Дети уже очень чувствительны к мнению сверстников, но еще не умеют конструктивно разрешать конфликты.

Е.Е. Кошман и М.Н. Хазанова (2024) подтверждают: трудности с дружескими и кооперативными отношениями, отвержение со стороны одноклассников, агрессивность, раздражительность, нежелание следовать правилам поведения — самые характерные проявления дезадаптации в младшем школьном возрасте. Их диагностика учащихся 9–10 лет показала значительный процент детей с выраженными адаптационными проблемами.

Как отличить нормальную адаптацию от проблемной? Психолого-педагогическая литература выделяет несколько критериев для детей 9–10 лет.

Устойчивый положительный эмоциональный фон. Ребенок идет в школу без страха, не жалуется регулярно на головные боли или усталость перед уроками, радуется успехам и не заикливается на неудачах.

Адекватная самооценка. Не завышенная и не заниженная. Девяти-десятилетний школьник с нормальной адаптацией способен критически оценить свой ответ, признать ошибку без истерики и без полного отрицания.

Сформированность учебной деятельности. Умение принять задачу, спланировать свои действия, проконтролировать результат.

Положение в системе межличностных отношений. Хотя бы один-два друга в классе. Нет стойкой неприязни со стороны одноклассников.

Противоположная картина — школьная дезадаптация. М.М. Безруких различает три формы:

1. Патогенная дезадаптация. Связана с нарушениями здоровья и нервно-психическими расстройствами. Требуется врача.
2. Психосоциальная дезадаптация. Поведенческие отклонения: агрессия, ложь, уходы из дома, грубость учителям.
3. Собственно школьная дезадаптация. Самая частая форма у детей 9–10 лет. Признаки: хроническая неуспеваемость при сохранном интеллекте, избегающее поведение (частые пропуски уроков без причины, «закатывание глаз» при упоминании школы),

выраженная тревожность именно в школьных ситуациях (страх ответа у доски, контрольных, вызова родителей).

Котова и Акарачкова (2025) предупреждают: если не выявить признаки школьной дезадаптации вовремя, в будущем могут сформироваться серьезные тревожные и депрессивные расстройства. То, что начинается как обычные трудности с привыканием, в подростковом возрасте превращается в клиническую проблему.

Признаки дезадаптации не всегда видны, существует ряд исследований, которые подтверждают это. Т.В. Драгунова установил: у 25–30% детей 9–10 лет дезадаптивные проявления скрыты. Ребенок формально соблюдает правила — сидит тихо на уроках, не спорит, сдает тетради. Но он не включается в учебный процесс. Глаза «пустые», вопросов не задает, помощи при затруднениях не ищет. Педагоги часто не замечают таких детей — они не мешают вести урок. Но именно эти дети острее всего нуждаются в дополнительной поддержке, в инструментах, которые помогли бы им осознать и выразить свое состояние. Важно понимать на какие маркеры в поведении стоит обращать внимание, что бы не продолжать игнорировать таких детей, а помочь им быстрее адаптироваться в социальной среде.

На процесс школьной адаптации влияет много факторов. Их можно разделить на три группы: индивидуально-личностные (связанные с самим ребенком), средово-семейные (ближайшее окружение) и педагогические (организация учебного процесса). Каждый фактор может стать ресурсом, а может превратиться в источник проблем.

Индивидуально-личностные факторы. Состояние соматического здоровья, тип нервной системы, уровень интеллекта, особенности темперамента и самооценки. Дети со слабой и инертной нервной системой (флегматики, некоторые меланхолики) испытывают серьезные трудности в ситуациях жесткого лимита времени и частой смены деятельности. Именно такие ситуации становятся обычными при переходе в среднее звено — каждый предмет ведет свой учитель со своим темпом и стилем. Дети с низкой самооценкой, по наблюдениям Р. Бернса, склонны интерпретировать любые учебные сложности как подтверждение своей несостоятельности. Они быстро «опускают руки», даже не пытаясь исправить ситуацию.

Средово-семейные факторы. Стиль семейного воспитания, эмоциональный климат дома, ожидания родителей, материально-бытовые условия. И гиперопека, и полное отсутствие контроля одинаково плохо сказываются на адаптации. В первом случае ребенок не учится решать проблемы сам. Во втором — не чувствует опоры и поддержки. Исследования под руководством А.А. Реана показали: для адаптации лучше всего подходит авторитетный тип воспитания — высокая требовательность сочетается с теплым эмоциональным принятием.

Влияние семьи на адаптацию у детей 9–10 лет сильнее, чем у подростков, но слабее, чем у первоклассников. Ребенок этого возраста уже способен на отдельные самостоятельные шаги. Но в стрессовых ситуациях (а переход в новое звено — это безусловный стресс) он возвращается к привычным семейным паттернам.

Педагогические факторы. Стиль общения учителя, методика преподавания, оценочная система, характер внеурочной деятельности, наличие здоровьесберегающих элементов в расписании и структуре урока. Авторитарный стиль, постоянные замечания, публичные выговоры провоцируют рост тревожности даже у изначально благополучных детей. Если система наказаний развита, а поощрений нет, у ребенка формируется ощущение: «я всегда делаю что-то не так». Доброжелательная, но требовательная позиция учителя снижает стресс. Вариативность форм работы (не только фронтальные опросы, но и работа в парах, группах, индивидуальные задания), возможность выбора уровня сложности — все это помогает детям постепенно входить в новый ритм жизни.

В психологии развития возраст 9–10 лет описывают как период относительной стабилизации перед бурным подростковым скачком. Но эта стабилизация обманчива. Д.Б. Эльконин и В.В. Давыдов показали: именно в этом возрасте происходит переход от эмпирического мышления (на личном опыте) к теоретическому, от непроизвольного внимания к произвольному, от ситуативной самооценки к более устойчивой. Эти изменения создают хорошую базу для формирования адаптационных механизмов.

У девяти-десятилетнего ребенка появляется способность к рефлексии — умение посмотреть на себя со стороны, оценить свои действия, эмоции, мысли. Эта способность еще несовершенна, она будет развиваться до 12–13 лет. Но начальные формы рефлексии уже позволяют ребенку отвечать на вопросы: «Что я сейчас чувствую?», «Почему я так поступил?», «Что я могу изменить?» На этом фундаменте строится работа с тетрадью, где нужно записывать свои состояния.

В этом возрасте активно формируется внутренний план действий. Ребенок учится мысленно проигрывать ситуации, просчитывать последствия, сравнивать разные варианты поведения. П.Я. Гальперин приводит данные: к 10 годам большинство детей способны удерживать в уме 3–4 шага решения задачи. Это напрямую связано с ответственным отношением к здоровью. Ребенок может представить, что случится, если он не выспится, не позавтракает, не сделает зарядку.

Возраст 9–10 лет сенситивен для усвоения социальных норм и правил, включая нормы здорового образа жизни. Подростки часто отказываются от «взрослых» правил. Младшие школьники еще ориентированы на одобрение авторитетных взрослых — учителя, родителей, тренера. Но наивного послушания семилеток у них уже нет. Они задают вопросы «почему?»

и ждут обоснованных ответов. Это сочетание доверия и критичности позволяет строить программу здоровьесбережения, используя рабочую тетрадь не как сборник запретов и предписаний, а как место для совместного размышления и выбора.

1.2 Здоровьесберегающие средства как инструмент адаптации обучающихся в современной школе

Термин «здоровьесберегающие технологии» в российскую педагогику ввел Н.К. Смирнов. Он определил их как совокупность приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и учителя. Позже это понятие расширили В.Д. Сонькин, М.М. Безруких, Г.К. Зайцев. Они добавили третий аспект: здоровьесбережение касается не только физического и психического, но и социального благополучия школьников. Смирнов предложил классификацию, которую сегодня используют как базовую. Все технологии он разбил на три группы.

Организационно-педагогические технологии задают структуру учебного процесса. Сюда попадает составление расписания с учетом динамики работоспособности детей, чередование видов деятельности на уроке, соблюдение СанПиНов по освещению, мебели, проветриванию. Джахбарова, Недюрмагомедов и Джаруллаев (2024) пишут: организационно-педагогические технологии помогают предотвратить переутомление и гиподинамию. А это именно те состояния, которые чаще всего возникают у детей 9–10 лет при переходе в среднее звено.

Психолого-педагогические технологии — приемы работы учителя на уроке и во внеурочной деятельности. Сюда же относят психолого-педагогическое сопровождение: создание благоприятного климата, снятие стресса, развитие коммуникативных навыков. В начальной школе активно используют технологии личностно-ориентированного и дифференцированного обучения, технологии рефлексивного и диалогового обучения.

Учебно-воспитательные технологии включают программы обучения здоровому образу жизни. Их задача — мотивировать детей заботиться о своем здоровье, предупреждать вредные привычки. Смирнов относил сюда и просветительскую работу с родителями.

По характеру действия здоровьесберегающие технологии делят на защитно-профилактические (соблюдение гигиенических норм), компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, витаминизация), стимулирующие (закаливание, физические нагрузки) и информационно-обучающие. Последние как раз и формируют у детей грамотность в вопросах здоровья.

В практике начальной школы используют конкретные виды здоровьесберегающих средств:

- Физкультурные минутки — динамические паузы по 2–3 минуты. Дети делают дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, легкие упражнения.

- Пальчиковая гимнастика — разминка кистей, особенно полезная на уроках письма.

- Смена видов деятельности — чередование устной и письменной работы, игровых моментов. Это снижает утомляемость и не дает пропадать интересу.

- Релаксация — прослушивание спокойной музыки или звуков природы перед изучением нового материала.

- Беседы о здоровье — их встраивают в любой урок. На русском языке для диктантов выбирают тексты о здоровом образе жизни.

- Игры — дидактические, ролевые, подвижные. Они решают учебные задачи и одновременно снимают напряжение.

Этот набор знаком каждому учителю. Но у него есть серьезная проблема. Пассивное запоминание не работает. Важно включать в учебный процесс такие средства, которые ребенок будет усваивать и запоминать для дальнейшего использования.

Ребенок делает упражнение по инструкции, слушает беседу, участвует в игре. Он получает знания о здоровье — что полезно, что вредно, почему надо мыть руки и делать зарядку. Эти знания часто остаются формальными. Школьник может правильно ответить на вопрос «Что такое здоровый образ жизни?» и при этом не применять правила в реальной жизни.

Основная причина в том, что традиционные средства ориентированы на внешнее воздействие. Они дают информацию, но не создают внутреннюю мотивацию. Ребенок не рефлексирует свое состояние, не отслеживает связь между поступками и самочувствием. Он действует по указке учителя, а не потому, что сам понял необходимость.

Для периода адаптации этого мало. Девяти-десятилетним детям нужно не просто знать о здоровье. Им надо научиться распознавать сигналы организма: «я устал», «мне тревожно», «у меня болит голова». Связать эти сигналы с причинами: «я мало спал», «я не позавтракал», «я боялся отвечать у доски». И получить опыт выбора — как поступить в той или иной ситуации.

Важно помнить, что рабочая тетрадь это не раздаточный лист и не дневник здоровья. Раздаточные материалы — однократные листы к конкретному уроку. Дневник здоровья фиксирует показатели: пульс, давление, количество шагов. Рабочая тетрадь — системный документ. Ребенок работает с ней долго, возвращается к старым записям, видит динамику.

В структуру рабочей тетради по ЗОЖ включают разные типы заданий:

- Выбрать действия, которые укрепляют здоровье.

- Распределить продукты на полезные и вредные.

- Заполнить «пирамиду здорового питания».
- Составить чек-лист привычек на неделю и отмечать выполнение.
- Нарисовать плакат или слоган.
- Написать ассоциации к понятию «правильное питание» и оценить свое питание по 10-балльной шкале.
- Объяснить пословицу о здоровье.
- Нарисовать вредных и полезных микробов.
- Соединить вид спорта с тем, что он развивает.
- Заполнить доску рекордов своими результатами

В этих заданиях есть не только знания, но и действие, и рефлексия. Ребенок не запоминает информацию механически — он применяет ее к себе, оценивает свои привычки, планирует изменения. Таким образом средства, применяемые в рабочей тетради, позволяют ребенку лучше запоминать информацию и внедрять новые знания в повседневную жизнь. Он учится самостоятельно дифференцировать свои эмоции, ощущения, получать на основе этого новый опыт.

На данный момент на рынке представлен ряд материалов, включающих знания о ЗОЖ, требующих доработки, так как не решают проблемы современных требований ФГОС в полной степени:

Рабочий лист «Здоровый образ жизни» (М.А. Резаи-Пур, 2023). Для начальной школы. Шесть заданий: выбрать полезные действия, распределить продукты, подчеркнуть характеристики здорового человека, отличить верные и неверные высказывания. Материал цветной, с картинками. Ответы для учителя прилагаются. Задания доступные, но однотипные — ребенок только выбирает из предложенного.

Рабочий лист «Здоровый образ жизни» (для 5–11 классов). Восемь заданий, включая составление «формулы здоровья», решение задачи, создание мотивационного плаката, чек-лист привычек на неделю. В заданиях 7 и 8 появляется элемент рефлексии: ребенок сам оценивает свои привычки и питание. Это ближе к полноценной рабочей тетради.

Рабочая тетрадь по валеологии для подготовительной группы (З.Ш. Джакавова, 2018). Адресована дошкольникам, но структура показательна. Есть оглавление, темы идут по порядку: «Если хочешь быть здоров», «Солнце, воздух и вода», «Чтобы зубы были крепкими», «Соблюдай режим дня», «Движение и спорт», «Правильное питание», «Из чего мы состоим», «Откуда берутся болезни». В каждом разделе — задания разного типа: нарисовать, раскрасить, обвести, соединить, объяснить пословицу, отгадать загадку. Есть рефлексивные элементы («Нарисуй в лепестках, что ты будешь делать для укрепления здоровья»).

Общая черта большинства пособий: они нацелены на усвоение знаний. Ребенок узнает правила гигиены, режима, питания. Ему предлагают запомнить и воспроизвести информацию. Заданий, которые помогли бы отслеживать эмоциональное состояние в период адаптации, почти нет.

Рабочая тетрадь «Здоровый образ жизни» в свою очередь способна решать три задачи одновременно.

1. Знания. Что такое режим дня и зачем он нужен. Почему важен сон. Какие продукты полезные, какие вредные. Как работают органы чувств. Классическое просвещение — без него никуда.
2. Наблюдение за собой. Тетрадь может включать дневник самонаблюдения: сколько часов спал, что ел, болела ли голова, было ли страшно на уроке, устал или нет. Ребенок учится замечать связь между своими действиями и самочувствием.
3. Осознание трудностей. В тетради могут быть вопросы: «Что меня беспокоит в школе?», «Чего я боюсь?», «Что помогает справиться с тревогой?», «К кому я могу обратиться за помощью?». Ребенок отвечает сам для себя, никто не ставит оценку. Это безопасно.

В отличие от структуры построения уроков физкультуры или ОБЖ, рабочая тетрадь позволяет работать в своем темпе. Один ребенок думает долго, другой выполняет задание за минуту. В тетради каждому комфортно. Никто не ждет, когда сосед допишет, и никто не подгоняет.

Для периода адаптации это является важным фактором. Обучающиеся 9-10 лет переживают кризис. Кто-то замыкается, кто-то становится агрессивным. Публичные ответы у доски — дополнительный стресс. Тетрадь предлагает безопасную форму: ребенок пишет для себя или для учителя, но не для всего класса.

Смирнов подчеркивал: здоровьесберегающая технология работает только тогда, когда педагог осознает свою ответственность за здоровье детей и прошел подготовку. Рабочая тетрадь — не волшебная таблетка. Учитель должен уметь организовать работу с ней, обсуждать результаты, не навешивать ярлыки. Просто раздать тетради и забыть — никакого эффекта не будет.

В педагогике накоплен большой набор здоровьесберегающих средств: физкультминутки, беседы о гигиене, динамические паузы. Все это полезно. Но общий недостаток один: они ориентированы на внешнее воздействие и запоминание, а не на внутреннюю мотивацию и рефлексия.

Существующие рабочие тетради по здоровому образу жизни в основном закрепляют знания. Задания на самонаблюдение, отслеживание эмоционального состояния, анализ трудностей адаптации встречаются редко.

Детям 9–10 лет, которые переходят из начальной школы в среднее звено, этого мало. Им нужен инструмент, помогающий осознать происходящие изменения, снизить тревожность, научиться управлять своим состоянием. Рабочая тетрадь «Здоровый образ жизни» может стать таким инструментом, если ее содержание выстроить не только на просвещении, но и на рефлексии. Этому посвящена следующая глава работы.

1.3 Психофизическая характеристика обучающихся 9–10 лет в контексте школьной адаптации

Возраст 9–10 лет в педагогике и психологии развития занимает особое место. Это переходный этап между младшим школьным и ранним подростковым периодами. Ребенок уже не малыш, но еще не подросток. Отсюда и специфика: одни функции уже достигли высокого уровня развития, другие только начинают перестраиваться.

Анатомо-физиологические особенности

Поговорим сначала о теле. В 9–10 лет организм ребенка переживает серьезные изменения. Кости растут, но неравномерно. Конечности вытягиваются быстрее, чем позвоночник и грудная клетка. Позвоночник остается очень подвижным – отсюда риск нарушений осанки, если ребенок долго сидит в неправильной позе. Мышечная масса увеличивается, но мелкие мышцы (например, кистей рук) еще слабые. Это важно для письма: рука быстро устает.

Мозг продолжает созревать. Самые значимые изменения происходят в лобных долях – именно они отвечают за планирование, контроль поведения, торможение импульсивных реакций. Процесс далеко не закончен, нейронные связи активно формируются. На практике это выглядит так: ребенок может принять решение «я сначала сделаю уроки, потом пойду гулять», но выполнить это решение ему трудно. Отвлекается, переключается на более приятные дела, забывает об обещании. Это не лень, это особенность работы мозга.

Эндокринная система начинает перестраиваться. Гипофиз активизируется, выброс гормонов становится неравномерным. Отсюда – перепады настроения, повышенная утомляемость, раздражительность по непонятным причинам. Девочки и мальчики входят в этот период по-разному. У девочек изменения начинаются раньше, у мальчиков – примерно на год-полтора позже.

Сердечно-сосудистая система растет быстрее, чем система регуляции. Сердце увеличивается в объеме, а сосуды не успевают за ним. Это временное несоответствие приводит к функциональным шумам в сердце, колебаниям артериального давления. Ребенок

может жаловаться на сердцебиение, головокружение, потемнение в глазах при резкой смене положения тела. В большинстве случаев это вариант нормы, но нагрузку дозировать нужно.

Дыхательная система: легкие увеличиваются, диафрагма опускается ниже. Жизненная емкость легких растет. Но дыхание у детей 9–10 лет остается более частым, чем у взрослых, потому что потребность в кислороде высокая, а дыхательные мышцы еще слабые. При интенсивной физической нагрузке возникает кислородное голодание быстрее, чем у старших детей.

Все эти особенности делают организм уязвимым. Длительное статическое напряжение (сидение за партой), недостаток движения, хронический недосып – триггеры, которые запускают соматические проблемы: головные боли, боли в спине, нарушения зрения, вегетативные кризы.

Психологические новообразования

В 9–10 лет психика ребенка перестраивается. Появляются качества, которых не было раньше, или они выходят на новый уровень.

1. Произвольность. Ребенок учится управлять своим вниманием, памятью, поведением. Семилетний школьник сидит на уроке, потому что учитель сказал «сели ровно». Девятилетний может заставить себя сидеть тихо, даже если очень хочется вскочить и побегать. Но ресурс произвольного внимания ограничен – примерно 15–20 минут. Потом нужна смена деятельности.
2. Внутренний план действий. Пиаже называл это способностью оперировать представлениями, а не только реальными предметами. Ребенок может мысленно проиграть ситуацию, представить последствия, выбрать лучший вариант. Гальперин показал: к 10 годам большинство детей удерживают в уме 3–4 шага решения задачи. Это значит, что они могут спланировать небольшую последовательность действий: «сначала открою дневник, потом достану учебник, потом найду задание».
3. Рефлексия. Умение посмотреть на себя со стороны. В 9–10 лет ребенок начинает задавать себе вопросы: «Какой я?», «Что обо мне думают другие?», «Почему я поступил так, а не иначе?». Ответы часто неточные, самооценка может скакать от «я гений» до «я никчемный» в течение одного дня. Но сам процесс запущен.
4. Самооценка. В младшем школьном возрасте самооценка зависела в основном от оценок учителя. Хвалили – я хороший. Поругали – я плохой. К 9–10 годам появляются другие критерии: сравнение с одноклассниками, мнение друзей, собственные успехи в кружках и секциях. Самооценка становится более дифференцированной: «я хорошо читаю, но плохо решаю задачи».

Эти новообразования – фундамент для работы с рабочей тетрадью. Ребенок уже способен наблюдать за собой, фиксировать свое состояние, сравнивать день со днем. Но ему нужна помощь – структура, вопросы, шкалы, чек-листы.

Кризис 9–10 лет как предпоздотковый этап. В психологии этот возраст часто называют предпоздотковым. Кризис не такой бурный, как в 13–14 лет, но он есть. Изменениям подвергаются:

Отношения с взрослыми. Учитель больше не абсолютный авторитет. Ребенок начинает замечать: учитель может ошибаться, может быть несправедливым, может чего-то не знать. Родительские указания тоже подвергаются сомнению. «Почему я должен это делать?» – типичный вопрос девятилетки. Важно: он не бунтует, он действительно хочет понять причину.

Отношения со сверстниками. Выходят на первый план. Мнение друга становится важнее мнения учителя. Появляются устойчивые дружеские пары и компании. Обиднее всего в этом возрасте не двойка, а «со мной не дружат». Отсюда – повышенная чувствительность к социальному отвержению.

Эмоциональная сфера. Эмоции становятся глубже, но контроль над ними еще слабый. Ребенок может расплакаться из-за пустяка и через пять минут уже смеяться. Обиды помнит долго, но не всегда может объяснить, почему обиделся.

Потребность в самостоятельности. «Я сам!» – это уже не про трехлетку. Девятилетний ребенок хочет сам собирать портфель, сам выбирать одежду, сам решать, в какую секцию ходить. Но ответственность за эти решения он часто не готов нести. Типичное противоречие: «не указывай мне» и одновременно «помоги мне, я запутался».

Исследование Егоренко с коллегами (2023), о котором мы говорили в первом параграфе, показало: у 2030 детей 9–11 лет показатели эмоциональных проблем и трудностей в отношениях со сверстниками превышают нормативные значения. Это не случайность, это массовая картина. Современные школьники переживают кризис 9–10 лет острее, чем их сверстники 10–15 лет назад.

Сензитивность возраста к формированию привычек. Сензитивный период – это время, когда ребенок особенно чувствителен к определенным воздействиям. Для привычек и ценностных ориентаций возраст 9–10 лет – такой период, на то есть три причины.

Первая. Ребенок уже способен понимать причинно-следственные связи. «Если я сейчас съем шоколадку, у меня заболит живот. Если я сделаю зарядку, я буду лучше себя чувствовать». Рассуждения еще примитивные, но база есть.

Вторая. Он ориентирован на авторитетных взрослых. Подросток будет делать наоборот: «вы сказали не курить – я закурю назло». Девятилетка еще хочет нравиться учителю и родителям, хочет получать их одобрение. Но уже не слепо, а осознанно.

Третья. Появляется способность к отсроченному действию. Семилетний ребенок ест конфету сейчас, не думая о будущем. Девятилетка может сказать себе: «Я не съем эту конфету, потому что вечером у меня тренировка, а на тренировке с конфетой в животе тяжело бегать».

Эти три фактора вместе создают окно возможности. Если не сформировать привычки здорового образа жизни в этом возрасте, потом будет сложнее. В подростковом возрасте начнется бунт против правил. Взрослым переучиваться всегда труднее.

Рабочая тетрадь «Здоровый образ жизни» попадает в это сензитивное окно. Она дает ребенку не просто информацию, а инструмент для самонаблюдения: я делаю – я замечаю – я меняю. Тетрадь не навязывает правила, она помогает ребенку самому прийти к выводу, что утренняя зарядка – это полезно.

Девочки и мальчики 9–10 лет адаптируются к школе по-разному. Игнорировать эти различия нельзя. Начнем с физиологии. Девочки в этом возрасте часто обгоняют мальчиков в росте и весе. У них раньше начинается половое созревание. У мальчиков этот сдвиг произойдет позже, на 1,5–2 года. На уроках физкультуры это заметно: девочки выше и тяжелее мальчиков, что создает неловкость в подвижных играх. Мальчик может стесняться, что он меньше девочки.

Эмоциональная сфера. Егоренко и соавторы (2023) выяснили: у девочек 9–11 лет на первый план выходят эмоциональные проблемы. Они сильнее тревожатся, больше боятся оценок и публичных ответов, острее переживают несправедливость. У мальчиков чаще встречаются трудности в отношениях со сверстниками – драки, конфликты, неумение договариваться.

Реакция на стресс. Девочки склонны «застревать» в переживаниях. Получила двойку – весь день думает об этом, не может переключиться. Мальчики быстрее отвлекаются: получил двойку, через пять минут уже бегают с друзьями. Но у мальчиков выше риск внешних проявлений стресса: агрессия, грубость, отказ выполнять требования.

Учебная мотивация. В 9–10 лет девочки в среднем более прилежны. Они аккуратнее ведут тетради, внимательнее слушают объяснения. Мальчикам чаще бывает скучно, они отвлекаются, нарушают дисциплину. Но это не означает, что мальчики хуже – просто у них другой стиль работы. Им нужно больше движения, смена деятельности, соревновательный момент.

Отношения с учителями. Девочки больше ориентированы на эмоциональный контакт с учителем. Им важно, чтобы учитель их хвалил, замечал их старания. Мальчикам важнее

справедливость и четкость требований. Если учитель непоследователен («сегодня за это пятерка, завтра – двойка»), мальчик теряет уважение к нему.

Эти различия нужно учитывать при разработке рабочей тетради. Задания не должны быть «девчачьими» или «мальчишечьими». Но в формулировках, в примерах, в иллюстрациях важно отражать интересы и тех, и других.

Главные особенности и вызовы возрастного периода, на которые следует опираться: дети 9–10 лет уязвимы к стрессовым факторам школьной среды. Смена учителей (в начальной школе был один, в среднем звене – 5–6 разных), увеличение объема домашних заданий, появление кабинетной системы, новые требования – все это ложится на организм, у которого регуляторные системы еще не созрели. В то же время именно в этом возрасте активно развиваются рефлексия и способность к самопознанию. Ребенок может наблюдать за собой, если ему помочь. Может фиксировать свое состояние, если дать понятные шкалы и вопросы. Может планировать небольшие последовательности действий, если их разбить на шаги.

Сензитивность возраста к формированию привычек и ценностных ориентаций создает окно возможностей для здоровьесберегающей работы. Если вложить в ребенка установки на здоровый образ жизни сейчас, они имеют шанс закрепиться на всю жизнь.

Гендерные различия нельзя игнорировать. Девочки и мальчики по-разному реагируют на стресс, по-разному строят отношения, по-разному учатся. Рабочая тетрадь должна быть комфортной и для тех, и для других.

Разработанная нами рабочая тетрадь «Здоровый образ жизни» построена с учетом всех перечисленных особенностей. Задания в ней требуют от ребенка наблюдения за собой, но не перегружают сложными инструкциями. Рефлексия идет по нарастающей: сначала ребенок просто фиксирует факты (что ел, сколько спал), потом учится замечать связь между действиями и самочувствием, потом пробует менять свое поведение.

Раздел 3 Результаты прохождения основного (исследовательского) этапа практики

В период практики нами было осуществлено внедрение разработанных в рамках **Второй главы ВКР** методических материалов. Ниже приведены организационные аспекты применения рабочей тетради «Здоровый образ жизни»

Таблица 2 – расписание занятий по физической культуре

День недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Класс					
3В		15:05-15:45		12:35-13:15	
4А			13:30-14:10	16:35-17:15	

Таблица 3 – организация применяемых средств

День недели	Класс	Тема занятия
21.04/22.04	3 «В», 4 «А»	Входная диагностика и знакомство с тетрадью
23.04	3 «В», 4 «А»	Знакомство с режимом дня и физической активностью
28.04/29.04	3 «В», 4 «А»	Гигиена на уроках физкультуры
30.04	3 «В», 4 «А»	Пульс и самочувствие после нагрузки
5.05/6.05	3 «В», 4 «А»	Здоровое питание для спорта
7.05	3 «В», 4 «А»	Эмоции на уроке: радость, злость, страх
12.05/13.05	3 «В», 4 «А»	Как справляться с усталостью и стрессом
14.05	3 «В», 4 «А»	Итоговая рефлексия: что изменилось за месяц

Организационно-методические особенности по внедрению и применению разработанной нами рабочей тетради «Здоровый образ жизни»: на первом этапе внедрения разработок был проведён анализ особенностей организации учебной деятельности на базе МБОУ СОШ № 32 г. Владивосток. Нами были выявлены следующие особенности: уроки физической культуры в школе проводятся в соответствии с базовой программой (40 минут), наполняемость классов составляет в среднем 25–28 человек. Спортивный зал школы небольшой, выполнение заданий переносилось в заключительную часть урока, когда дети уже заканчивали активное движение и могли спокойно сесть на скамейки для заполнения тетради.

Также мы учли возможности проведения занятий на открытом воздухе. При хороших погодных условиях уроки физической культуры проводились на школьной спортивной площадке. В таких случаях работа с рабочей тетрадью имела свои особенности: выполнять

письменные задания на улице без твёрдой поверхности оказалось неудобно, поэтому мы адаптировали формат. Вместо развернутых ответов дети использовали короткие чек-листы, шкалы самочувствия, смайлики для оценки настроения и усталости. Задания, требующие рисунков или развернутых записей, переносились на следующее занятие в зал или выдавались для выполнения дома по желанию.

Общий анализ образовательной организации помог нам заранее составить карту возможных рисков и избежать их во время проведения занятий. К основным рискам мы отнесли: нехватку времени на заполнение тетради в конце урока (дети отвлекаются, собираются в раздевалку), потерю тетрадей детьми (исправили тем, что раздаточный материал выдавался перед занятием, в случае необходимости выполнения упражнений дома выдавался после занятия, дополнительно отправлен в электронной форме), а также погодные условия при проведении занятий на улице (заранее подготовили упрощенные варианты заданий на отдельных листах).

Внедрение разработанных средств осуществлялось поэтапно, с учётом структуры урока физической культуры на базе МБОУ СОШ № 32. Основное внимание уделялось заключительной части урока, поскольку именно здесь решаются задачи восстановления организма после нагрузки, подведения итогов и рефлексии. В эту часть органично вписывались задания из тетради: измерь пульс, оцени своё настроение, отметь, что получилось, нарисуй дыхательное упражнение. Однако для целостного восприятия и осознанного отношения школьников к здоровому образу жизни, тема работы с тетрадью также обсуждалась в начале урока (вводная часть) – перед занятием дети доставали тетради, учитель напоминал, какой раздел они будут заполнять сегодня. В основной части тетрадь не использовалась, чтобы не прерывать двигательную активность и не уменьшать моторную плотность занятия.

Исследование проводилось с использованием теста школьной адаптации Т.А. Архиреевой. Анкета состояла из 88 вопросов и высылалась в электронной форме для более быстрой и качественной обработки результатов. Ниже приведены примеры высказываний, по отношению к которым обучающиеся отмечали свою точку зрения:

1 – Полностью так

2 – Частично так

4 – Частично не так

4 – Совсем не так

1 Мне должно очень везти, чтобы всё получалось в школе.

2 Когда я нахожусь с моим учителем, то чувствую, что он не обращает на меня внимания.

3 Я усердно тружусь в школе.

4 У моих родителей не хватает времени на то, чтобы поговорить со мной о школе.

5 Я не знаю, как сделать так, чтобы у меня не было плохих оценок в школе.

6 Я выполняю домашнее задание, потому что мне нравится делать это.

7 Мои родители точно не знают, что они ожидают от меня в школе.

8 Я выполняю домашние задания, потому что хочу понять предмет.

9 Мой учитель справедливо относится ко мне.

10 В школе я сам себе нравлюсь.

11 Я могу хорошо учиться в школе, если захочу.

12 Мне бы хотелось, чтобы я был кем-то другим.

13 Я выполняю классную работу, потому что это интересно.

Опросник направлен на выявление следующих трех основных областей и семи подобластей:

Область Увлеченность включает в себя два отдельных, но взаимосвязанных компонента:

- Текущая увлеченность характеризуется степенью прилагаемых учеником усилий для школьной работы, его внимательности в классе, подготовки к уроку и веры, что успешная учеба в школе действительно важна.

- Реакция на проблему. Есть несколько способов, которые ученики используют, чтобы справиться с негативными событиями в школе. Ученики могут обвинять в негативных событиях учителей или других людей («Проекция») или принижать важность событий («Отрицание»). Иногда они могут снова и снова переживать по поводу этих событий, не делая ничего, чтобы предотвратить их повторение («Преувеличенная тревожность»). Наконец, ученики могут анализировать собственное поведение и пытаться изменить его, чтобы предотвратить появление подобных негативных событий в будущем («Позитивное преодоление»). Из этих четырех реакций на проблему способы реагирования «Проекция» и «Отрицание» наиболее тесно связаны с положительными или отрицательными результатами в школе, и именно они включены в данный опросник.

Область Вера в себя включает в себя три подобласти:

- Воспринимаемая компетентность – отражает убеждения ученика в том, какой образ действий нужен, чтобы достичь желаемых результатов или избежать нежеланных, и веру ученика в то, что он имеет возможность претворить этот образ действий в жизнь.

- Воспринимаемая автономия – охватывает два разных типа самоконтроля, или причин для выполнения классной или домашней работы: «идентифицированный самоконтроль» (то есть выполнение классной работы потому, что это считается важным), и «внутренний

самоконтроль» (то есть выполнение классной работы потому, что это интересно). Эти две формы самоконтроля находятся в положительном взаимодействии и улучшают академическую успеваемость учеников.

• Воспринимаемые отношения – выявляет следующее:

- 1) чувства относительно себя;
- 2) эмоциональная безопасность со стороны родителей;
- 3) эмоциональная безопасность со стороны учителей;
- 4) эмоциональная безопасность со стороны одноклассников.

Область Опыт межличностной поддержки. Каждая подобласть (поддержка со стороны родителей, поддержка со стороны учителей) отражает степень, в которой ученик чувствует, что взрослые:

- 1) небезразличны к нему;
- 2) поддерживают самостоятельность ученика;
- 3) являются конструктивными.

В рамках нашего исследования проводилось входное, промежуточное и итоговое тестирование уровня адаптированности обучающихся. Мы получили следующие результаты:

Таблица 4 - результаты тестирования уровня адаптированности к школьной среде обучающихся 3 «В» класса

ФИ обучающихся 3 класса	Результаты тестирования			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Абдуманнобов Мухаммадрасул	55	60	61	64
Алехнович Анна	63	68	69	74
Андрияш Роберт	52	57	55	65
Балычев Руслан	65	70	69	78
Боева Валерия	57	62	63	68
Винокурова Полина	61	67	66	73
Ганич Даниил	50	55	52	60
Говорина Елизавета	66	71	69	75
Гуськов Владимир	55	59	60	66
Давыдова Аделина	62	67	67	75
Иванов Степан	49	54	53	60
Ионина Ангелина	64	69	66	73
Ковалева Диана	53	58	56	64
Лопатин Андрей	59	64	64	69

Средний балл по классу составил: 1 неделя – 58,0%, 2 неделя – 62,9%, 3 неделя – 62,2%, 4 неделя – 68,6%. Общий прирост за месяц – 10,6 %. У 5 учеников зафиксировано временное снижение показателей на 2–4% (Андрияш, Винокурова, Ганич, Ионина, Ковалева). К четвертой неделе все восстановили и превысили уровень второй недели. Снижение составило 3–4%. Возможные причины: накопление усталости к середине эксперимента, предпраздничные занятия, индивидуальные особенности адаптационного процесса. За 4 недели доля учеников с низким уровнем адаптированности сократилась с 50% до 0%. Наибольший эффект отмечен у детей с исходно низкими показателями (Ганич, Иванов, Ковалева). Положительная динамика зафиксирована у всех 14 учеников, что подтверждает эффективность рабочей тетради «Здоровый образ жизни» как средства адаптации обучающихся 9–10 лет к школьной среде.

Таблица 5 - результаты тестирования уровня адаптированности к школьной среде обучающихся 4 «А» класса

ФИ обучающихся 4 класса	Результаты тестирования (%)			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Басаргин Давид	69	71	74	76
Бережной Никита	71	72	76	77
Варченко Эльвира	67	69	72	74
Велькова Вероника	68	70	73	75
Дрейзина Анна	55	58	63	66
Иванов Артур	70	71	73	76
Исломов Лазизбек	66	68	71	73
Козлова Анастасия	72	74	77	78
Леонов Александр	67	69	72	74
Маковой Александра	69	71	74	76
Мамедов Тимур	56	59	64	67
Мелехина Яна	68	70	73	75
Миргородский Александр	65	67	70	72
Рева Юлия	57	60	65	68

Средние значения по классу: 1 неделя – 66,9%, 2 неделя – 69,2%, 3 неделя – 72,9%, 4 неделя – 74,8%. За месяц общий результат вырос на 7,9%. Положительная динамика фиксируется у всех учеников без исключения. На первой неделе высокий уровень адаптированности (75–100%) не показал никто. Уровень выше среднего (68–74%) продемонстрировали 8 человек (57% класса). Средний уровень (60–67%) – 3 человека (21,5%).

Низкий уровень (ниже 60%) – 3 человека (21,5%). Трое учеников показали наиболее заметный прогресс – плюс 11% каждый:

Дрейзина Анна (55% → 66%)

Мамедов Тимур (56% → 67%)

Рева Юлия (57% → 68%)

Все трое на старте находились в группе риска (ниже 60%). К концу эксперимента каждый из них преодолел этот порог. Рабочая тетрадь показала себя эффективным инструментом. Особенно она помогла тем, кто начинал с низкими показателями. К четвёртой неделе в классе не осталось ни одного ребёнка с уровнем адаптированности ниже 60%.

Результаты тестирования подтверждают эффективность рабочей тетради «Здоровый образ жизни» как средства адаптации обучающихся 9–10 лет к школьной среде. Наибольший эффект тетрадь дала у детей с исходно низким уровнем адаптированности. У всех учеников отмечена положительная динамика, что свидетельствует о системном характере изменений, а не о случайных колебаниях показателей.

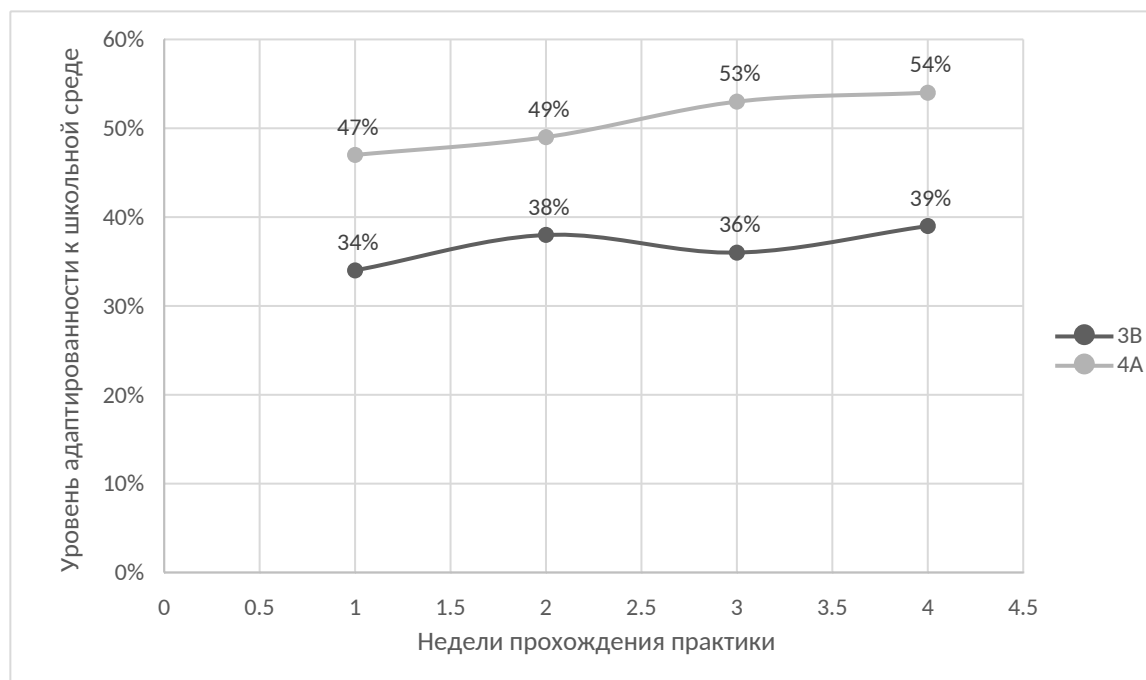
Таблица 6 – педагогический срез уровня школьной адаптированности

Контингент испытуемых	Средние показатели результатов тестирования			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
3В	58%	63%	62%	69%
4А	67%	69%	73%	75%

4 «А» класс демонстрирует более высокие абсолютные показатели на всех этапах. Это объясняется возрастными особенностями: 10-ти летние дети обладают более развитой рефлексией, произвольностью и навыками самонаблюдения по сравнению с девятилетними.

При этом относительный прирост у 3В оказался выше (+11% против +8%). Класс с более низким стартовым уровнем показал большую динамику, что характерно для эффективного педагогического вмешательства.

Диаграмма 1 – Средние показатели уровня адаптированности к школьной среде



Оба класса показывают положительную динамику, что подтверждает эффективность рабочей тетради как средства адаптации. 4 «А» класс демонстрирует более высокие абсолютные показатели на всех этапах, что может объясняться возрастными особенностями (10-летние дети обладают более развитой рефлексией и произвольностью по сравнению с 9-летними). 3 «В» класс демонстрирует положительную итоговую динамику, но процесс адаптации протекает неравномерно. Периодические откаты указывают на необходимость дополнительного психолого-педагогического сопровождения и закрепления здоровьесберегающих навыков. Рабочая тетрадь «Здоровый образ жизни» показала свою эффективность, однако для устойчивого результата требуется более длительное внедрение (более 4 недель).

Заключение

За время прохождения практики мы выполнили задания и получили следующие результаты.

В рамках Первого задания, выявили особенности образовательного учреждения МБОУ СОШ № 32 г.Владивосток. Изучили особенности организации урочной деятельности, используемые методики системой физического воспитания в образовательном учреждении;

В результате выполнения Второго задания была разработана методология исследования и изложены тезисы теоретических обобщений по проблеме исследования адаптации обучающихся 9–10 лет с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни». Установлено, что школьная адаптация детей этого возраста включает физиологический, психологический и социальный компоненты; традиционные здоровьесберегающие средства недостаточно учитывают психологический аспект; а психофизические особенности детей 9–10 лет (развитие рефлексии, эмоциональная лабильность) создают благоприятные условия для использования рабочей тетради.

В рамках Третьего задания дано организационно-методическое обоснование разработанной рабочей тетради «Здоровый образ жизни» и осуществлена проверка её результативности. Внедрение показало позитивные результаты: у обучающихся экспериментальной группы снизился уровень тревожности, повысилась учебная мотивация, улучшилось понимание связи между повседневными привычками и самочувствием, о чем свидетельствуют данные входного и итогового анкетирования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Безруких, М.М. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : методическое пособие / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин. – М. : Дрофа, 2018. – 157 с.
2. Котова, О.В. Нарушения адаптации детей к эмоциональным и физическим нагрузкам, связанным с обучением: современный взгляд на проблему и пути коррекции / О.В. Котова, Е.С. Акарачкова // *Pediatrics. Consilium Medicum*. – 2025. – № 3. – С. 208–213.
3. Чумаков, Б.Н. Валеология : учебное пособие / Б.Н. Чумаков. – М. : Педагогическое общество России, 2019. – 407 с.
4. Ямбург, Е.А. Школьная дезадаптация: диагностика и коррекция / Е.А. Ямбург. – М. : Педагогический поиск, 2020. – 156 с.
5. Акимова, М.К. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников : учебное пособие для вузов / М.К. Акимова, В.Т. Козлова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2024. – 192 с.
6. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб. : Питер, 2018. – 400 с.
7. Венгер, А.Л. Психологическое обследование младших школьников / А.Л. Венгер, Г.А. Цукерман. – М. : Владос, 2019. – 159 с.
8. Дубровина, И.В. Психологическая адаптация школьников в образовательной среде / И.В. Дубровина. – М. : Академия, 2019. – 238 с.
9. Драгунова, Т.В. Психологические особенности подростка / Т.В. Драгунова, Д.Б. Эльконин // *Возрастная и педагогическая психология*. – М. : Просвещение, 2019. – С. 214–235.
10. Коломинский, Я.Л. Психология детского коллектива / Я.Л. Коломинский. – Минск : Народная асвета, 2018. – 366 с.
11. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – 4-е изд., доп. – М. : Азбуковник, 1999. – 944 с.
12. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2020. – 304 с.
13. Хухлаева, О.В. Психология развития и возрастная психология : учебник / О.В. Хухлаева. – М. : Юрайт, 2021. – 413 с.
14. Эльконин, Д.Б. Психология обучения младшего школьника / Д.Б. Эльконин. – М. : Знание, 2018. – 254 с.
15. Егоренко, Т.А. Диагностика трудностей обучения в сфере социальной адаптации у младших школьников / Т.А. Егоренко, А.В. Лобанова, Н.П. Радчикова // *Психологическая наука и образование*. – 2023. – Т. 28. – № 5. – С. 154–167.

16. Кошман, Е.Е. Социально-педагогическая адаптация младших школьников средствами игровой деятельности / Е.Е. Кошман, М.Н. Хазанова // Векторы психологии: психолого-педагогическая безопасность и здоровье личности. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2024. – С. 16–18.

17. Лебеденко, А.А. Особенности вегетативной адаптации к учебной деятельности детей младших классов / А.А. Лебеденко, И.Б. Ершова, А.М. Левчин, А.Г. Роговцова // Врач. – 2024. – Т. 35. – № 1. – С. 63–68.

18. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования : утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286. – М., 2021.

19. Примерная основная образовательная программа начального общего образования : одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15). – М. : Просвещение, 2022. – 456 с.

20. Алмазов, Б. Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних : монография / Б. Н. Алмазов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2026. — 180 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09759-7.

21. Нопин, С. В. Психофизиологические особенности школьников и аппаратно-программный комплекс их оценки «Школьный психофизиолог» / С. В. Нопин // Современные вопросы биомедицины. — 2018. — № 1. — С. 45-52.

22. Безруких, М. М. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : методическое пособие / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. — Москва : Дрофа, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-358-19876-4.

23. Бережковская, Е. Л. Психология развития и возрастная психология: учебник для вузов / Е. Л. Бережковская. – М.: Юрайт, 2024. – 357 с.

24. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология: учебник для вузов / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Базаева; под редакцией О. В. Хухлаевой. – М.: Юрайт, 2024. – 367 с.

Приложение А

План-конспекты разработанных занятий по физической культуре с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни» для младших школьников

Тема: Развитие выносливости и формирование навыков самонаблюдения на уроках физкультуры			
Цель урока: развитие физических качеств (выносливости, координации) через выполнение беговых и общеразвивающих упражнений с одновременным формированием навыков самонаблюдения с помощью рабочей тетради «Здоровый образ жизни»			
Задачи	Образовательная	закрепить технику равномерного бега в колонне по одному	
		обучить измерению пульса до и после нагрузки	
	Развивающая	развивать общую выносливость, внимание, умение анализировать своё состояние (усталость, пульс, настроение)	
	Воспитательная	воспитывать ответственное отношение к своему здоровью	
умение работать индивидуально с тетрадью самонаблюдения			
Инвентарь	рабочая тетрадь «Здоровый образ жизни», ручка или карандаш, свисток, секундомер, гимнастическая скамья		
Методы выполнения упражнений	равномерный, повторный, игровой		
Метод объяснения упражнения	фронтальный (показ + краткое пояснение)		
Ход урока			
Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение в шеренгу	1 мин	Приветствие, проверка наличия формы, сообщение задач урока
	Работа с тетрадью	1 мин	отметить настроение и усталость до выполнения упражнений
	ОРУ в ходьбе	3 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, исправлять ошибки
	Бег	2 мин	В среднем темпе, соблюдать дистанцию

Продолжение таблицы 7

Ход урока			
Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	ОРУ на месте	8 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, исправлять ошибки
Основная часть	Равномерный бег в колонне по одному (чередование бега с ходьбой).	9 мин	Измерение пульса после нагрузки (15 секунд – умножить на 4) – запись в тетрадь
	Ходьба	1 мин	Восстановление дыхания
	Подвижная игра «Два мороза» (развитие скоростной выносливости).	6 мин	Измерение пульса после игры – запись в тетрадь.
	Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	Вдох – руки через стороны вверх, выдох – руки через сторны вниз
	Работа с тетрадью: отметить уровень усталости по шкале от 1 до 5, записать, что понравилось или было трудно.	2 мин	Работу с тетрадью проводить на скамейках
Заключительная часть	Построение в шеренгу.	2 мин	Игра на расслабление и растяжку («потянулись – уронили руки»).
	Итоговая работа с тетрадью	2 мин	отметить, что получилось лучше всего; обвести смайлик настроения после урока

Продолжение таблицы 7

Ход урока			
Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Заключительная часть	Рефлексия	1 мин	Как вы оцениваете свою работу? Кто заметил, как менялся пульс?

Приложение Б

Фотоматериалы процесса внедрения разработанных методических материалов



Рисунок А1 – выбор обучающихся для проведения исследование



Рисунок А2 – анкетирование



Рисунок А3 – ознакомление с рабочей тетрадь



Рисунок А4– Выполнение задания в рабочей тетради



Рисунок А5 – ознакомление с разделом рабочей тетради который будет заполнен в конце занятия «Знакомство с режимом дня и физической активностью»



Рисунок А6 – Подвижная игра «Дай пасс» на занятии по теме «Знакомство с режимом дня и физической активностью»

Приложение В

АКТ внедрения результатов научных исследований в практику

Мы, нижеподписавшиеся представители института физической культуры и спорта, кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Гудков Юрий Эдуардович, кандидат педагогических наук, доцент.

(кафедры, института, должность, Ф.И.О.)

и представители МБОУ СОШ №32 г.Владивосток, директор, Проживина Павлина Иосифовна

(организация, где осуществлено внедрение, должность, Ф.И.О.)

составили настоящий акт в том, что исполнитель темы: «Особенности адаптации обучающихся 9-10 лет к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни»»

(название проблемы, темы)

внес (ла) в практику физкультурного образования и массовой физической культуры следующие рекомендации и предложения:

№ п/п	Фамилия, И.О. автора внедрения	Наименование предложения и краткая характеристика	Эффект от внедрения
1	Селеверстова С.В.	Рабочая тетрадь «Здоровый образ жизни» для обучающихся 9–10 лет реализовывалась в урочную и самостоятельную деятельность. В содержании разработки включено 6 разделов (режим дня, гигиена, питание, эмоции, самонаблюдение, достижения). На занятиях как правило выполнялось 1-2 задания из раздела.	В процессе внедрения разработанной нами рабочей тетради у обучающихся обнаружилось снижение уровня школьной дезадаптированности и увеличение осведомленности о ЗОЖ.

Представитель института _____

(подпись)

Гудков Ю.Э.

(Ф.И.О.)

МП

Представитель учреждения,
где внедрено предложение _____

(подпись)

Проживина П.И.

(Ф.И.О.)



« 15 » _____ 2026г.