

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОТЧЕТ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

Учебная научно-исследовательская практика
(получение первичных навыков НИР)

Студент
гр. БПО-22-ФК1



С.В.Смыкова

Руководитель
к.пед.н., доцент



Ю.Э. Гудков

Владивосток 2024

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
	«Владивостокский государственный университет»
	<i>Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы</i>

Направление подготовки

Направление 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Физическая культура

ЗАДАНИЕ

Учебная научно-исследовательская практика

(получение первичных навыков НИР)

Студент Смыкова София Викторовна

группа БПО-22-ФК1

1. Тема индивидуального задания на практику (Тема исследования)

Особенности адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни»

2. Задания на практику

- провести анализ литературных источников по теме индивидуального задания и составить рецензию на актуальную статью по проблематике исследования;

- провести социологический опрос форме анкетирования с целью выявления представления респондентов, связанных с проблемой исследования;

- провести педагогическое наблюдение и анализ занятия (урока) по физической культуре в контексте выбранной темы (проблемы) исследования

3. Календарный план-график подготовки и оформления Отчета по учебной практике

№	Выполняемые работы	Форма проведения	Отметка о выполнении
1.	Организационное собрание. Инструктаж по технике безопасности	Аудиторное занятие	<i>Выполнено</i>
2.	Выбор темы индивидуального задания и согласование с руководителем	Самостоятельная работа. Консультация с руководителем	<i>Выполнено</i>
3.	Составление предварительного списка литературных и интернет источников	Консультация с руководителем в том числе на платформе Adobe Connect	<i>Выполнено</i>
4.	Разработка и представление руководителю темы индивидуального задания на практику		<i>Выполнено</i>
5.	Разработка и представление руководителю Титульного листа, Содержания и Введения к Отчету по учебной практике		<i>Выполнено</i>
6.	Разработка и представление руководителю Первого раздела Отчета		<i>Выполнено</i>
7.	Разработка и представление руководителю Второго раздела Отчета		<i>Выполнено</i>
8.	Разработка и представление руководителю Третьего раздела Отчета		<i>Выполнено</i>
9.	Формулирование выводов и составление списка использованных источников		<i>Выполнено</i>
10.	Доработка доклада и презентации для защиты Отчета		<i>Выполнено</i>
11.	Предзащита Отчета на практическом занятии и получение отзыва руководителя	Практическое занятие, в том числе на платформе Adobe	<i>Выполнено</i>

12.	Защита Отчета	Connect	Выполнено
-----	---------------	---------	-----------

4. Основные источники информации, используемые для разработки темы

Основная литература

Данилова, И.И. Введение в проектную и научно-исследовательскую деятельность : учеб. пособие / Ю.В. Привалова; Южный федер. ун-т; И.И. Данилова .— Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2019 .— 108 с. : ил. — ISBN 978-5-9275-3125-7 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/745916> (дата обращения: 03.05.2023)

Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] : Москва : Издательство Юрайт , 2022 - 232 - Режим доступа: <https://urait.ru/book/osnovy-nauchno-metodicheskoy-deyatelnosti-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta-492454>

Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности : Методическая литература [Электронный ресурс] - Сочи : Сочинский государственный университет , 2020 - 32 - Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=618255

Дополнительная литература

Алехин И.А. Технологии профессионально ориентированного обучения: учебное пособие/ И.А. Алехин М.: Российская таможенная академия, 2016. 156 с. <http://www.iprbookshop.ru/69819.html>

Воробьева Е.В. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях: учебно-методическое пособие/ Воробьева Е.В., Григорьев А.А. Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2010. 174 с. <http://www.iprbookshop.ru/15700.html>

Сайт для учителя по физической культуре

12.	Защита Отчета	Connect	Выполнено
-----	---------------	---------	-----------

4. Основные источники информации, используемые для разработки темы

Основная литература

Данилова, И.И. Введение в проектную и научно-исследовательскую деятельность : учеб. пособие / Ю.В. Привалова; Южный федер. ун-т; И.И. Данилова .— Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2019 .— 108 с. : ил. — ISBN 978-5-9275-3125-7 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/745916> (дата обращения: 03.05.2023)

Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] : Москва : Издательство Юрайт , 2022 - 232 - Режим доступа: <https://urait.ru/book/osnovy-nauchno-metodicheskoy-deyatelnosti-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta-492454>

Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности : Методическая литература [Электронный ресурс] - Сочи : Сочинский государственный университет , 2020 - 32 - Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=618255

Дополнительная литература

Алехин И.А. Технологии профессионально ориентированного обучения: учебное пособие/ И.А. Алехин М.: Российская таможенная академия, 2016. 156 с. <http://www.iprbookshop.ru/69819.html>

Воробьева Е.В. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях: учебно-методическое пособие/ Воробьева Е.В., Григорьев А.А. Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2010. 174 с. <http://www.iprbookshop.ru/15700.html>

Сайт для учителя по физической культуре

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/рабочие-программы/>

Руководитель _____  / Гудков Ю.Э. /

Задание принял(а) _____  / Смыкова С.В. /

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Учебной научно-исследовательской практики студена группы БПО-22-
ФК1 Смыковой Софии Викторовны

Руководитель учебной практики доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и
спортивной работы Ю.Э. Гудков.

В данном Отчете представлены результаты выполнения следующих заданий:

- анализ литературных источников по теме исследования;
- проведение социологического опроса в форме анкетирования по проблеме
исследования;
- проведение педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре по
теме исследования.

Студен успешно и вовремя справился с решением общих задач по организации
исследования, самостоятельно получил, обработал и представил результаты анализа
литературных источников, социологического опроса и анализа педагогического
наблюдения.

Студент в полной мере предоставил все требуемые материалы прохождения учебной
практики с результатом на оценку – «Отлично».

Руководитель практики  / Гудков Ю.Э. /

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Особенности адаптации обучающихся 3–4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни» по результатам анализа литературных источников	5
Раздел 2. Представления респондентов социологического опроса по теме «Особенности адаптации обучающихся 3–4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни» по результатам анкетирования	20
Раздел 3. Педагогическая характеристика урока по физической культуре для учащихся 4 класса по теме «Особенности адаптации обучающихся 3–4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни» по результатам педагогического наблюдения	27
Выводы	35
Список литературы	37
Приложения	39

Введение

Назначением учебной практики по получению навыков исследовательской работы является приобретение студентами компетенций позволяющей осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач. Данная компетенция предполагает овладение обучающимися базовым методом исследовательской деятельности, а именно: способами работы с научно-методическими первоисточниками; социологическим опросом; и наблюдением; методами математической обработки результатов и их графической интерпретацией. Учебная практика является связующим звеном между теоретическими знаниями, полученными на дисциплинах учебного плана ОПОП и практической деятельностью по внедрению этих знаний в профессиональную деятельность на данном этапе формирования компетенции.

Итоговым документом, позволяющим квалифицировать качество и объем исследовательской работы, является «Отчет по учебной практике». В данном Отчете представлены результаты выполнения следующих заданий:

- анализ литературных источников по выбранной проблеме «Особенности адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни»;
- проведение социологического опроса в форме анкетирования с целью выявления представления респондентов по теме «Особенности адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни»;
- проведение педагогического наблюдения и анализ урока по физической культуре для учащихся 4 класса по теме «Особенности адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни».

Кроме того, в отчете приведены итоги индивидуального задания по более углубленному изучению отдельных направлений работы.

Темой индивидуального задания является «Особенности адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни».

Актуальность выбранной темы исследования заключается в том, что, применение рабочей тетради «Здоровый образ жизни» способствует формированию знаний о ЗОЖ, потребностно-мотивационной основы, способствует адаптации и интеграции в учебный процесс школьников 3-4 классов.

Проблемой исследования является противоречие между востребованностью на высокую результативность при адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с

использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни» и недостаточной разработанности соответствующего практического учебно-методического материала по данной тематике.

Цель систематизировать, проанализировать и обобщить информацию, полученную в результате исследования по проблеме «Особенности адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни».

Задачи исследования:

1) проанализировать литературные источники по теме «Особенности адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни».

2) провести социологический опрос по теме: «Особенности адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде».

3) Провести педагогический анализ занятия по теме «Здоровый образ жизни».

Практическая значимость исследования: наработанные в ходе практики материалы можно применять в конкретной практической деятельности учителя физической культуры при адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни».

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников «Особенности адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни»;

2. Социологический опрос в форме анкетирования «Особенности адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни»;

3. Педагогическое наблюдение урока «Здоровый образ жизни» в 4 классе.

Раздел 1 Особенности адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни» по результатам анализа литературных источников

Для выполнения Задания по анализу литературных источников мы использовали электронные и библиотечные ресурсы (www.elibrary.ru, <https://cyberleninka.ru/>).

Целью анализа литературы являлось: обобщенно сформулировать проблему адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни»

Задачи исследования:

- 1) провести анализ литературных источников по проблеме адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни»;
- 2) составить текст, состоящий из трех параграфов (1.1, 1.2, 1.3) входящих в первую главу курсовой работы по проблеме адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни»;
- 3) составить список литературных источников по проблеме адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни» исследования.

Для решения первой задачи нами были проанализированы источники по следующим тематическим направлениям: по особенностям адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни» – 3 источника; организация внеурочной деятельности по адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни» – 2 источника; формирование универсальных учебных действий на уроках физической культуры с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни» – 1 источник.

Далее нами была проанализирована публикация по теме «Особенности адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни» содержание которой в большей мере соответствует проблеме влияния физической подготовки на адаптацию обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни» и разработана Первая глава и три параграфа курсовой работы (в виде тезисов).

1 Теоретические основы использования тетради «Здоровый образ жизни» для адаптации учащихся 3-4 классов к школе

1.1 Понятие и сущность адаптации учащихся к школе

Адаптация – важный и сложный процесс, который напрямую связан с изменением статуса человека в обществе. Считается, что термин «адаптация» возник в XIX веке, в биологическом контексте и с латинского «adapto» означал «приспосабливаю». Согласно толковому словарю С.И. Ожегова адаптация – приспособление организма к изменяющимся внешним условиям.

Современные ученые занимаются изучением этого процесса в рамках психологии, социологии и педагогики. Среди них можно выделить А.М. Прихотан, В.М. Зубкову, Б.А. Кутана. Научные исследования указывают на сложившиеся теоретические и практические основы исследуемой проблемы. Но существует ряд вопросов, относящихся к процессу адаптации младших школьников к обучению в начальной школе в условиях введения Федерального государственного образовательного стандарта.

Феномен «адаптация» – это неотъемлемый и значимый процесс в развитии личности, от него зависит физическое и душевное состояние ребенка. Для преодоления трудности адаптации, каждому ученику на данном периоде жизни важны благоприятные условия, а учителю и родителю – достаточные теоретические сведения.

Процесс адаптации представляет собой совокупность сложившихся норм, ценностей и традиций, которые сопоставляются с жизненной позицией, культурой, духовностью и мировоззрением человека. Адаптация в обществе влияет на работоспособность, продуктивность, успешную самореализацию, а также занятие срединной позиции в системе «человек-среда». Процесс адаптации может быть, как физиологическим, так и социально-психологическим. Данные виды имеют ряд периодов, характеризующихся особыми свойствами, они взаимосвязаны и оказывают влияние на весь период адаптации. Человек, находящийся в процессе социально-психологической адаптации, пытается достичь равновесия между внешними и внутренними факторами жизни. Исходя из этого, можно выделить следующие виды адаптированности личности:

- внешняя – личность сохраняет себя, свою самостоятельность;
- внутренняя – происходит перестройка, приспособление, а также генерализация систем и функциональных структур личности;
- смешанная – происходит частичная перестройка личности под среду, но при этом, личность сохраняет свое «Я».

Также выделяют следующие основные виды адаптации по степени вовлеченности в процесс деятельности:

- пассивная – человек не стремится к изменениям окружающей его действительности, удовлетворяет свои основные социальные потребности и переживает состояние самоутверждения;

- активная – человек оказывает воздействие на среду, пытается ее изменить. Адаптацию по отношению к процессу деятельности подразделяют на первичную и вторичную.

Первая характеризуется тем, что происходит приспособление человека, только что познакомившегося с новым видом деятельности. А вторичная представляет собой процесс приспособления к деятельности, в которой уже есть опыт работы. Наряду с данными видами выделяют основные уровни адаптации:

- физиологический – приспособление человека к физическим составляющим среды;
- психологический – восприятие речи, памяти, мышления в рамках окружающей среды;
- социальный – приспособление личности к окружающим ее людям.

Адаптация к школе важный и ответственный момент в жизни каждого человека. Процесс обучения предъявляет установленные требования к ребенку, они объединены в понятие «готовность к школьному обучению».

Адаптированный ученик – ученик, приспособленный к воспитанию ряда новых умений и навыков в новой для него ученической среде. А.Л. Венгер в своих научных трудах выделил основные уровни адаптации к обучению, которые предполагают конкретную степень развития интереса к образовательной деятельности, статусное и ролевое положение в классе, а также, особенности поведения:

- высокий уровень – ученик прилежен, аккуратен, готов ко всем урокам, программу обучения усваивает в полном объеме, занимает благоприятное статусное положение;

- средний уровень адаптации – ученик положительно воспринимает процесс обучения, понимает учебный материал, основное содержание учебных программ, посещение школы не вызывает негативных переживаний, но он сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным, выполняет все общественные поручения, с одноклассниками находится в дружеских и доверительных отношениях;

- низкий уровень адаптации – ученик жалуется на нездоровье, не проявляет интереса к выполнению самостоятельных заданий, к урокам готовится нерегулярно, нуждается в постоянном контроле, в систематических напоминаниях и побуждениях от учителей и родителей. Преобладает подавленное настроение.

Дезадаптация – психологическое состояние, характеризующиеся неспособностью соответствовать социально-психологическому или психофизиологическому статусу,

нарушение взаимодействия индивида со средой. Так же, ее можно охарактеризовать как частичную или полную утрату человеком способности приспосабливаться к окружающей среде.

С.В. Новикова определил процесс дезадаптации как неспособность человека соответствовать собственным потребностям, неспособностью реализовывать требования, которые предъявляют ему среда и социальная роль в обществе. Основным и главенствующим признаком дезадаптации выступает переживание длительных внутренних и внешних конфликтов, не имеющие своевременного формирования механизмов поведения для их разрешения. Дезадаптация является отсутствием у человека возможностей приспособиться к новому темпу жизни, новым трудовым или учебным нагрузкам. Данный тип нарушения адаптации встречается у младших школьников, которые по ряду причин не смогли приспособиться к школе в адаптационный период, а также у соматически ослабленных детей, у детей со слабым и инертным типом нервной системы, нарушениями органов чувств [10].

По мнению Э.Ф. Якубова, основным фактором школьной дезадаптации является воспитание в семье. Именно оно, по мнению автора, определяет, возникнут ли у ребенка трудности в учебе и поведении или нет. Влияние неблагоприятных факторов на адаптацию учащихся приводит к школьной дезадаптации, которая характеризуется низким уровнем школьной мотивации учащихся, конфликтностью в учебной среде, формированием невротических состояний, неспособностью обучаться по программе, а также нарушением поведения [27].

Дезадаптация приводит к дезадаптированности личности. А.А. Налчаджан выделяет несколько видов дезадаптированности:

1. Устойчивая ситуативная выражается в ситуациях, когда человек не может найти пути и средства адаптации, но охотно предпринимает такие попытки.
2. Временная дезадаптированность проявляется в результате смены микросоциума, референтной группы, социальной роли. Устраняется такой вид с помощью адекватных социально-педагогических действий.
3. Общая устойчивая дезадаптированность выражается в неспособности личности изменить окружающую среду и происходящую ситуацию, вызвана непрерывным воздействием различных негативных факторов.

Дезадаптация способна оказывает негативное воздействие не только на саму личность, но и на ее окружение. Трудновоспитуемость и социальнопедагогическая запущенность – факторы, которые усугубляют ситуацию дезадаптации, именно они негативно влияют на социальную адаптацию индивида. Семья оказывает огромное значение и положительное влияние на адаптацию к новым видам деятельности.

Младший школьник из неполной семьи остро переживает семейные трудности, поэтому он вдвойне подвержен психологической нагрузке. Такие дети могут быть агрессивными, обидчивыми, замкнутыми в себе, так как, не способны справиться со своими переживаниями, и порой выплескивают обиду на других. Профилактические мероприятия помогут избежать или снизить уровень дезадаптации, а также позволят приспособить школьников к учебной среде.

Доверительные отношения между учителем и учеником оказывают огромное влияние на психологическую адаптацию ребенка. У детей младшего школьного возраста вначале обучения замечен повышенный интерес к учебной деятельности, но осознания ее важности не происходит. Для того чтобы сформировалась заинтересованность к получению новых знаний, нужна поддержка со стороны учителя. Ведь именно учитель становится авторитетом, другом и наставником.

Учителя и родители должны создать психолого-педагогические условия ученику для успешной адаптации, для быстрого и безболезненного привыкания младших школьников к обучению. Учет индивидуально-личностных качеств ученика, подбор соответствующих возрастным особенностям развития учащихся мотивов и приемов обучения, создание материально-технического обеспечения учебно-воспитательного пространства – условия, благодаря которым успешно протекает процесс адаптации к школе. Учитель, работающий в начальной школе в первый период обучения, должен организовать партнерские отношения с семьей, оказать помощь младшим школьникам, сформировать коллектив, создать доброжелательную атмосферу в классе.

Для быстрой адаптации младших школьников в начальной школе введен ступенчатый режим занятий с постепенным увеличением нагрузки. Продолжительность урока составляет 35 мин. В первом классе форма проведения уроков чаще игровая. Физкультурные минутки проводятся двукратно: через 10-15 и 20-25 минут от начала урока. Для младших школьников установлены дополнительные каникулы в феврале сроком в течение одной недели. Продолжительность учебного года в 1 классе 33 недели.

В каждом уроке представляется несколько структурных элементов, этап рефлексии является значимым, поскольку младший школьник учится оценивать собственную деятельность, высказывать свое мнение. Как правило, в первом классе не дается задание на дом. Учителю необходимо завести портфолио на каждого ученика, в котором ведется учет результатов, достигнутых за определенный период, планирование и прогнозирование дальнейшей деятельности. Младшие школьники должны быть включены во внеурочную деятельность, которая организуется с учетом их интересов и желаний. Развитие эмоционально-положительного отношения к совместной деятельности на уроке позволяет

младшему школьнику планировать, договариваться, соотносить свои действия с работой в коллективе.

Создание ситуации успеха – главный смысл деятельности учителя. Именно ситуация успеха поможет скорейшей адаптации школьника. Успех позволяет повысить школьную мотивацию, развить познавательный интерес, инициативность, целеустремленность, а также стимулировать работоспособность, способствовать понижению негативных личностных особенностей. Успех – радость, связанная с преодолением трудностей.

По мнению К.Д. Ушинского, нужно предоставлять ученикам радость труда, успех в учении, что пробудит в их сердцах гордость и чувство собственного достоинства за свои достижения. Успех – стимул учения, ведь младшим школьникам нравится, чтобы их хвалили, ставили в пример. Подражание – важная особенность младшего школьника, поэтому успех производит большое впечатление на его одноклассников, что приводит к подражанию ему в надежде на удачу [11].

А.А. Шкаева считала, что ситуация успеха должна осуществляться с учетом следующих условий:

- 1) организация раздельного обучения мальчиков и девочек;
- 2) определение стиля учебной деятельности каждого ученика в классе и дифференцировка учащихся на малые группы;
- 3) выяснение психофизиологического места за партой в классе каждого ребенка;
- 4) определение, какие стили учебной деятельности входят в усредненный стиль класса;
- 5) выяснение, кто не соответствует усредненному стилю большинства;
- 6) определение стиля преподавания учителя и согласование его со стилями учебной деятельности учащихся;
- 7) обеспечение соответствия учебных материалов (учебников, пособий и т.д.) стилю учащихся;
- 8) определение учащихся группы риска, активное их включение в учебный процесс, творчески используя возможности работы в малых группах, индивидуальные домашние задания, консультирование [26].

Ситуация успеха помогает младшим школьникам снять агрессию, преодолеть изолированность и пассивность. Учитель с осторожностью должен использовать воздействие ситуации успеха, поскольку благополучный ученик, считая, что успех ему гарантирован, перестанет проявлять интерес к учебе. Слабое переключение эмоционального состояния – одна из серьезных проблем адаптации. Учителю сложно наладить взаимоотношения с обидчивым учеником или с учеником, который болезненно переживает малейшее замечание. В данном случае рекомендуется воспользоваться следующими формами поддержки:

индивидуальные беседы, дискуссионный клуб, факультативные занятия. На уроках учителю необходимо корректировать эмоциональное состояние и поведение младших школьников, способствовать развитию личности ученика, ощущению востребованности.

Моральное и физическое состояние ребенка зависит от того, как будет протекать процесс адаптации. Влияние негативных факторов на процесс адаптации ведет к дезадаптации человека, как следствие, возникают невротические состояния, нарушения поведения, низкая способность к обучению по программе. Благоприятные условия, наоборот, помогают справляться с трудностями адаптации и устранить школьную дезадаптацию.

1.2 Методические аспекты формирования здорового образа жизни учащихся 3 – 4 классов

Учебный материал всех предметов начальной школы по любой программе предоставляет возможность учителю прямо на уроке формировать у учащихся навыки здорового образа жизни, давать детям знания об организме человека, учить их беречь и укреплять собственное здоровье.

Здоровый образ жизни позволяет таким образом организовать условия жизнедеятельности, для того, чтобы они способствовали поддержанию и укреплению здоровья. Одними из главных составляющих здорового образа жизни являются оптимальный уровень двигательной активности, повышение иммунитета организма с помощью закаливания, обязательная организация рационального питания, организация оптимального и соответствующего возрасту режима дня, соблюдение личной гигиены и безусловное отсутствие вредных привычек.

Часть исследователей предлагают выполнять оценку функционирования образовательных учреждений не по успеваемости учеников, а показателям, которые характеризуют уровень здоровья школьников и особенностям их функционального состояния.

Представленная точка зрения является оправданной, так как недостаток образования всегда можно компенсировать при помощи углубленных образовательных программ и репетиторов и с помощью самообразования. Неблагоприятные изменения в состоянии здоровья компенсировать очень трудно. Особый подход к организации здорового образа жизни необходимо уделять при работе с младшими школьниками. В виду психофизиологических особенностей этого возраста, следует учитывать, что зачастую ребенок может опираться на негативные формы поведения своих сверстников. Поэтому при формировании у школьников 3 – 4 классов навыков здорового образа жизни многое зависит от родителей, организаторов образования, педагогов. Состояние здоровья в значительной мере определяется негативным влиянием вредных привычек [16].

При формировании основ здорового образа жизни необходимо особое внимание уделять профилактике их возникновения. Широкая пропаганда вредных привычек в средствах массовой информации и окружающей детей микро социальной среде, в том числе и пример родителей и других близких родственников повышают вероятность формирования вредных привычек. Поэтому при организации работы по формированию навыков здорового образа жизни необходимо учитывать социум младших школьников и первоначальный уровень осведомленности о здоровом образе жизни и его компонентах, что можно определить с помощью метода анкетирования. И на основании его результатов планировать работу по профилактике вредных привычек, т.к. они являются факторами риска многих заболеваний.

Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм при обучении и воспитании является важным условием сохранения и укрепления здоровья обучающихся, и должно носить комплексный и непрерывный характер. Анализ литературных данных позволяет нам заключить, что у пятидесяти процентов предподоштков не сформированы основные гигиенические навыки. К вышеперечисленным навыкам относятся такие, как соблюдение режима дня, способность правильно распределять умственную и физическую нагрузку, соблюдать требования рационального питания, и оптимального уровня двигательной активности, гигиену и продолжительность сна, длительность прогулок на свежем воздухе и т.д. Учитывая вышеизложенное, проведение работы по формированию мотивации здорового образа жизни является приоритетным направлением.

При разработке программ, направленных на формирования мотивации и ценностного отношения к здоровому образу жизни следует учитывать ряд принципов:

1 Принцип актуальности. Данный принцип вооружит учащихся, самой актуальной и важной информацией. Актуальность информации формируется современными задачами по сохранению здоровья, его укреплению и восстановлению.

Она направлена на проблемы, обусловленные состоянием здоровья детей, экологической ситуацией в регионе, социальными нормами и нравственными ценностями и т. д.

2 Принцип научности включает организацию теоретической и практической деятельности на основе научных данных. При учете данного принципа в воспитании младших школьников применяются достижения таких наук, как педагогика, психология, социология, которые призваны преподнести информацию с учетом возрастных, половых особенностей, в понятной, интересной для младших школьников форме.

Одним из наиболее важных является принцип доступности. Согласно данному принципу содержание, методы, формы, средства обучения должны полностью

соответствовать интересам и потребностям обучающихся. Основой для принципа доступности является оптимальный для усвоения объем информации с учетом возрастных особенностей.

В основе принципа положительного ориентирования лежит выработка адекватных норм поведения и стиля жизни, в основу которых положены лучшие образцы, приемлемые в обществе.

Следующим является принцип единства теории и практики. Основопологающим при реализации принципа единства теории и практики является применение полученных учащимися навыков и знаний на практике [20].

На основе вышеуказанного принципа необходимо реализовывать принцип активного участия. При его реализации у учащихся вырабатываются и закрепляются навыки здорового образа жизни. Для реализации принципа активного участия можно рекомендовать решение разнообразных задач по формированию навыков здорового образа жизни.

Реализация комплексного подхода при формировании мотивации и ценностного отношения к здоровому образу жизни должна основываться на принципе индивидуального подхода. Индивидуальный подход основывается на конкретных особенностях детей. Для данного принципа важно проводить индивидуальную работу в зависимости от уровня здоровья, психологических характеристик, особенностей семейного воспитания, привычек и т.д.

При разработке программ, направленных на формирования мотивации к здоровому образу жизни у учащихся необходимо проходить определенные этапы:

Первый этап — знакомство с основами информации, позволяющей учащимся средних классов осознать необходимость и потребность в здоровом образе жизни. В начале работы необходимо сформировать ценностное отношение детей к своему здоровью и его компонентам. С этой целью в рамках внеурочной деятельности могут использоваться дискуссии и беседы.

При отборе информации для данных видов деятельности нужно опираться на возрастные, физиологические и психологические особенности возраста 9 – 10 лет.

На втором этапе необходимо формировать негативное отношение к вредным привычкам. В данном аспекте нужно подготовить учащихся к принятию осознанного решения на основе полученной информации. Здесь необходимо учитывать психологические особенности анализируемого возраста, когда не следует решать проблему вредных привычек запретительными мерами. Является достаточно важным, чтобы младший школьник сам осознал пагубное влияние вредных привычек на здоровье, успехи в учебе, спорте.

На третьем этапе учащимся средних классов необходимо самостоятельно определить приоритетным здоровый образ жизни. На четвертом этапе учащиеся осознают необходимость

здорового образа жизни. Укреплению основ и навыков здорового образа жизни способствуют целенаправленные мероприятия образовательного учреждения. С этой целью могут использоваться организация дней здоровья, конкурсов по спортивным соревнованиям, походы и т.д.

Для реализации комплексной программы, направленной на формирования мотивации к здоровому образу жизни можно привлекать специалистов центров по работе с детьми, волонтеров из числа старшеклассников, которые личным примером выступают за здоровый образ жизни. Таким образом, одной из главных задач общеобразовательных учреждений является развитие мотивации и ценностного отношения к здоровому образу жизни у учащихся 3-4 классов. Так как тенденции мотивации к здоровому образу жизни в современном мире у детей предпубертатного возраста очень низкая.

1.3 Психофизические особенности обучающихся 3-4 классов

9-10 лет – важный возрастной период ребёнка. В этот период в психике ребёнка происходят существенные изменения. К этому возрасту у него уже сформированы определённые житейские понятия, но продолжается процесс перестраивания сложившихся ранее представлений на базе усвоения новых знаний, новых представлений об окружающем мире. Школьное обучение способствует развитию его теоретического мышления в доступных для этого возраста формах. Благодаря развитию нового уровня мышления происходит перестройка всех остальных психических процессов, по словам Д. Б. Эльконина, «память становится мыслящей, а восприятие думающим» [2].

Новообразованием 10-летнего возраста является рефлексия. Происходит преобразование не только в познавательной деятельности учащихся, но и в характере их отношения к окружающим людям и к самим себе.

Именно к концу данного возраста у учащихся должны быть сформированы и другие новообразования: способность к саморегуляции, произвольность. Ведь, приступая к обучению в средней школе, несформированность или недостаточный уровень развития этих новообразований приведёт к сложностям в учебной деятельности. Новообразования: произвольность, рефлексия, саморегуляция проходят в это время только начальный этап формирования. С возрастом они только будут усложняться и закрепляться, а также распространяться не только на ситуации, которые связаны с выполнением учебной деятельности, но и на другие сферы жизнедеятельности ребенка.

Учебная деятельность в 9-10 лет продолжает оставаться основной деятельностью школьника и оказывать влияние на содержание и степень развитости интеллектуальной и мотивационной сфер личности. Но в то же время учебная деятельность теряет своё ведущее

значение в психическом развитии ребёнка. Её роль и место в общем развитии ребёнка существенно меняется.

Как только ребёнок поступает в школу, он только приступает, «знакомится» с учебной деятельностью, овладевает её основными структурными компонентами. Уже к 9-10 годам ученик овладевает самостоятельными формами работы. Данный возраст характеризуется интеллектуальной и познавательной активностью, которая стимулируется учебно-познавательной мотивацией.

Развитие и успешность ребёнка в большей степени будет зависеть не только от получения новых разнообразных знаний, новых сведений, но и от поиска общих закономерностей, и самое главное, от освоения самостоятельных способов добывания этих новых знаний.

Психологические исследования детей данного возрастного периода указывают на то, что в 10 летнем возрасте происходит значительное снижение интереса учащихся к учебе в школе и к самому процессу обучения. Самыми распространёнными симптомами снижения интереса являются отрицательное отношение к школе в целом, в необходимости и обязательности ее посещения, нежелание выполнять учебные задания на уроках и дома, конфликтные взаимоотношения с учителями, а также неоднократные нарушения правил поведения в школе.

Рефлексия как новообразование данного возраста меняет взгляд детей на окружающий мир, он впервые вырабатывает собственные взгляды, собственное мнение, не всегда принимая на веру всё то, что он получает от взрослых. Но всё это пока находится на этапе зарождения и затрагивает относительно более знакомую детям сферу - учебную.

У детей отмечаются сильные эмоциональные переживания как положительные, так и отрицательные. Так же данный период характеризуется наибольшими изменениями во внутренней позиции ребёнка, связанные со взаимоотношениями с другими людьми, и прежде всего со сверстниками. Эмоциональное состояние ребёнка чаще всего начинает зависеть не только от успехов в учебе и отношениями с учителями, но и от того, как складываются его отношения с товарищами.

К 9-10 годам сверстник и общение с ним начинают определять многие стороны личностного развития ребенка. В этом возрасте появляются притязания детей на определенное положение в системе личных и деловых взаимоотношений в классе, происходит формирование достаточно устойчивого статуса ученика в этой системе.

Вместе с тем ребенок иногда оказывается в ситуации выбора между позицией «хорошего ученика» и позицией товарища. Может происходить так, что «хороший ученик» делает все задания самостоятельно, не списывает и это не мешает ему быть в то же время и

хорошим другом. Но способен ли «хороший ученик» оставаться настоящим другом, если он не дает другому списать или сообщает учителю о «провинностях» своих одноклассников?

Вероятность появления конфликтов со сверстниками и с учителями велика, если две системы направлений: позиции ученика и позиции субъекта общения будут противостоять друг другу, не выступать в единстве [10].

В 10 лет происходят существенные изменения в характере самооценки школьников. Уровень самооценки подвергается корректировке и переоценке другими детьми. Возрастает количество негативных самооценок и при этом равновесие между негативными и позитивными самооценками нарушается в пользу первых.

Дети наиболее часто проявляют недовольство собой не только в общении с одноклассниками, но и в процессе учебной деятельности. Критичность отношения к себе объясняется потребностью ребёнка в общей положительной оценке своей личности другими людьми и прежде всего взрослыми.

Ребёнок ощущает необходимость в общей положительной оценке себя в целом, при этом оценка не должна зависеть от конкретных его результатов.

Человек, на каком бы возрастном этапе он не находился, всегда нуждается в принятии его со стороны другими людьми. Но в возрасте 10-ти лет данная потребность выражена наиболее сильно. И она становится основой благоприятного личностного развития школьников в дальнейшем.

В данном возрастном периоде переживания школьников далеко не всегда осознаются ими и чаще всего они даже не всегда могут сформулировать свои проблемы, сложности, вопросы. В результате возникает психологическая незащищенность перед новым этапом развития.

Ребёнок проявляет недовольство собой, отношениями с другими, проявляется критичность в оценке результатов учебы - и все это может стать стимулом к развитию потребности в самовоспитании, а может наоборот стать препятствием полноценного формирования личности, негативно отразиться на характере самоуважения.

К десяти годам в каждой детской группе, классе есть неформальный лидер, которого признают все остальные. Так же явно выделяются аутсайдеры, отличники, дети, которые лучше других бегают или являются генераторами блестящих идей или зачинщиками проказ. В десять лет дети по-прежнему выбирают себе в друзья ровесников того же пола. Влияние семьи постепенно снижается, а зависимость ребенка от мнения друзей становится крайне значительной.

Десятилетний ребенок проводит больше времени со своим лучшим другом, при этом он чаще делится с ним своими секретами. Отношения с одноклассниками в этом возрасте

могут стать более сложными и даже в некоторых случаях напряженными. Это в основном относится к девочкам. Мальчиков, как правило, больше волнует то, чем они занимаются, а не с кем.

Ребенок одинаково ровно общается с матерью и отцом, с ним легко договориться. 9-летний ребенок может чувствовать себя независимым, но большинство экспертов психологии приходят к выводу, что им по-прежнему требуется поддержка своих родителей. Отмечаются на этом этапе развития резкие перепады настроения [8].

Десятилетний возраст характеризуется проявлением большей независимости и нежеланием опеки и заботы со стороны родителей. 10 лет – это «золотой возраст». Всё чаще детей данного возраста начинает беспокоить их социальный статус, достаточно ли модна их одежда или являются ли их гаджеты современными и достаточно дорогими. Отмечается потеря интереса к таким семейным видам деятельности, как праздники или экскурсии, пикники, которые они так любили несколько лет назад.

Когнитивное развитие детей начинается с развития собственных представлений о мире. Это время перемен, ответственности за свои действия. Дети чувствуют, что они уже взрослые и пытаются решать большинство вещей самостоятельно. Многие дети серьезно обсуждают со взрослыми свое будущее и начинают думать о том, какие предметы лучше изучать, и какую школу им лучше выбрать.

Физические и эмоциональные изменения, особенно у мальчиков, не так важны, как для девочек. Это связано с тем, что мальчики, как правило, физически созревают чуть позже. В 10 лет мальчики пытаются добиться успеха в различных видах деятельности, например, спорте, чтобы доказать свою конкурентоспособность.

Если говорить о развитии ребёнка данного возраста, то в 10 лет ребёнок прекрасно ориентируется во времени, читает с удовольствием и для удовольствия, имеет чувство юмора, позитивно относится к правилам и следит за тем, чтобы все их соблюдали, обладает обостренным чувством справедливости, имеет развитые навыки самообслуживания и способен следить за порядком в своей комнате. Может взять на себя ответственность за определенные дела по дому. Имеет развитую мелкую моторику. Достаточно чисто пишет и рисует. С удовольствием присоединяется к группе ровесников.

Резюмируя всё вышеизложенное можно сделать вывод, что психологическими особенностями детей на этапе окончания младшего школьного звена (10 лет) являются:

- дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе;
- совершенствование головного мозга и нервной системы;
- рефлексия, анализ, внутренний план действий;

- качественно новый уровень развития произвольной регуляции поведения в деятельности;

- развитие нового познавательного отношения к действительности;
- ориентация на группу сверстников своего возраста;
- неустойчивость умственной работоспособности, повышенная утомляемость;
- нервно-психическая ранимость ребенка;
- неспособность к длительному сосредоточению, возбудимость, эмоциональность;
- развитие познавательных потребностей;
- развитие словесно-логического, рассуждающего мышления;
- изменение способности к произвольной регуляции поведения.

Основными задачами для успешного развития ребёнка являются:

- раскрытие индивидуальных способностей и особенностей;
- развитие продуктивных приемов и навыков учебной работы, «умения учиться»;
- формирование мотивов учения, развитие устойчивых познавательных потребностей и интересов;
- развитие навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;
- становление адекватной самооценки, развитие критичности по отношению к себе и окружающим;
- развитие навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов;
- усвоение социальных норм, нравственное развитие.

Зная все особенности данного возрастного периода, необходимо быть готовым к их проявлению со стороны детей и при этом осознавать, что сам ребёнок испытывает сложности в данном возрасте, так как уже почти вступил на новый возрастной этап, называемый подростковым.

Список литературы

1 Ахметвалиева М.Г., Коняева М.А. Направления развития культуры здоровьесбережения у школьников в системе личностной безопасности // Евразийский союз ученых. - 2020. - № 4-8 (73). - С. 4-8.

2 Бабинцева А.О., Леденцов К.О., Даньщиков Н.Г., Галкин И.А. «Южик на скамейке запасных»: рабочая тетрадь по физической культуре для 5-7-х классов / В сборнике: Педагогическое проектирование: идеи и решения. - Киров, 2022. - С. 24-26.

- 3 Бочарова Л.И., Добротина Е.С., Овсянникова Н.А. Самостоятельная работа на уроке как способ формирования универсальных учебных действий / В сборнике: Проблемы и перспективы реализации междисциплинарных исследований. - Уфа, 2022. - С. 115-119.
- 4 Капленко О.М., Дьяченко Н.Н. Рабочая тетрадь как обязательный компонент при самостоятельных занятиях по физической культуре // Интерэкспо Гео-Сибирь. - 2022. - Т. 5. - С. 161-165.
- 5 Коргунова Н.Н. Особенности курса «Окружающий мир» в УМК «перспективная начальная школа» / В сборнике: Педагогическое мастерство. - Казань, 2021. - С. 29-34.
- 6 Шкаева А.А. Безопасность в контексте образовательной деятельности / В сборнике: Ломоносовские научные чтения студентов, аспирантов и молодых ученых. - 2022. - С. 628-632.
- 7 Якубова Э.Ф., Якубова З.А. Валеология в начальной школе: теория и практика. - Симферополь, 2021. - 287 с.

Раздел 2 Представления респондентов социологического опроса по проблеме «Особенности адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни» (по результатам анкетирования)

Социологический опрос в форме анкетирования проводился с целью определения адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде. В опросе приняло участие 20 учащихся 4 класса одной из школ г. Уссурийска.

Цель анкетирования: обосновать представления респондентов о особенностях адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни».

Задачи исследования:

- 1) разработать бланк (опросник) для проведения социологического опроса в форме анкетирования по теме «Уровень адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде»;
- 2) организовать и провести опрос по теме «Особенности адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде»;
- 3) выполнить математическую обработку показателей опроса и предоставить графическую и пояснительную интерпретацию результатов анкетирования по теме «Особенности адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде».

Решение *первой задачи* мы начали с определения целей, задач, и форм проведения анкетного опроса. Затем был разработан бланк анкеты и ключи интерпретации результатов. Анкета приведена в Приложении А.

Для решения второй задачи нами был подготовлен и проведен социологический опрос в форме анкетирования, который состоял из следующих этапов (действий):

- 1) выбор респондентов,
- 2) формирование опросных листов;
- 3) проведение опроса;
- 4) формирование результатов.

В рамках третьей задачи нами была произведена обработка показателей анкетирования методами.

Цель анкетирования – с помощью анкетного опроса выявить показатели адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде в целях определения потенциала использования рабочей тетради «Здоровый образ жизни». Анкетирование было организовано с использованием всех методических и методологических принципов построения анкет.

Результаты анкетирования приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты анкетирования учащихся

Ответы по вопросу №1	Количество респондентов выбравших ответ	Процентное соотношение
Да	8	40
Нет	7	35
Не знаю	5	25
Ответы по вопросу №2	Количество респондентов выбравших ответ	Процентное соотношение
Да	10	50
Нет	6	30
Не знаю	4	20
Ответы по вопросу №3	Количество респондентов выбравших ответ	Процентное соотношение
Да	10	50
Нет	6	30
Не знаю	4	20
Ответы по вопросу №4	Количество респондентов выбравших ответ	Процентное соотношение
Да	14	70
Нет	4	20
Не знаю	2	10
Ответы по вопросу №5	Количество респондентов выбравших ответ	Процентное соотношение
Да	14	70
Нет	4	20
Не знаю	2	10
Ответы по вопросу №6	Количество респондентов выбравших ответ	Процентное соотношение
Да	8	40
Нет	8	40
Не знаю	4	20
Ответы по вопросу №7	Количество респондентов выбравших ответ	Процентное соотношение
Да	13	65
Нет	5	25
Не знаю	2	10

По итогам опроса составлены следующие диаграммы.

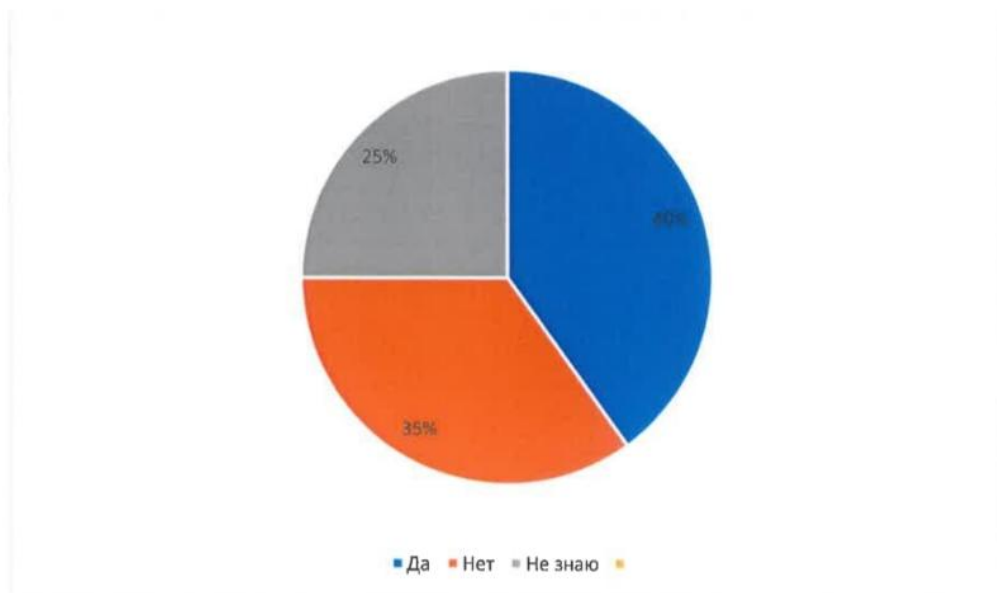


Рисунок 1 – Ответ на вопрос «Чувствуешь ли ты себя комфортно в новой школьной обстановке?»

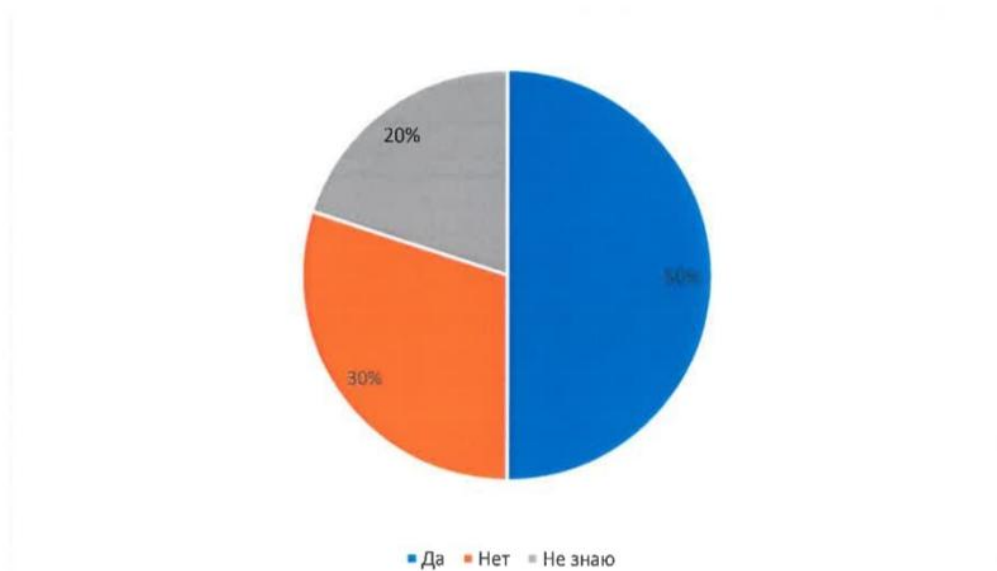


Рисунок 2 – Ответ на вопрос «Ты бы хотел использовать рабочую тетрадь по физической культуре для отслеживания своей физической активности и здоровья?»

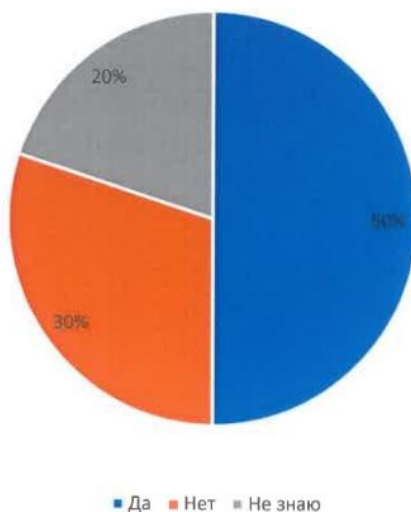


Рисунок 3 – Ответ на вопрос «Считаешь ли ты, что ведение записей о своих физических достижениях поможет тебе стать более мотивированным?»

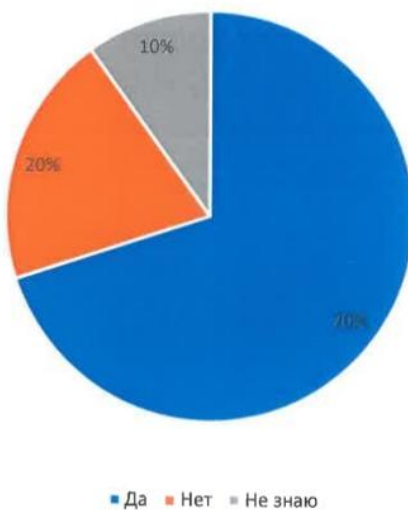


Рисунок 4 – Ответ на вопрос «Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?»

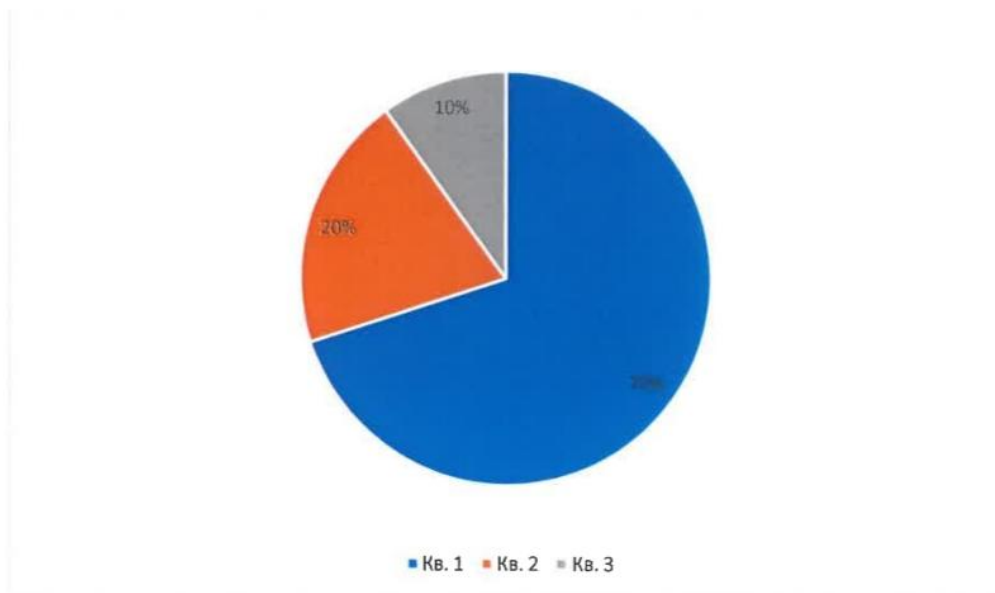


Рисунок 5 – Ответ на вопрос «Ты хотел бы, чтобы не задавали домашних заданий?»

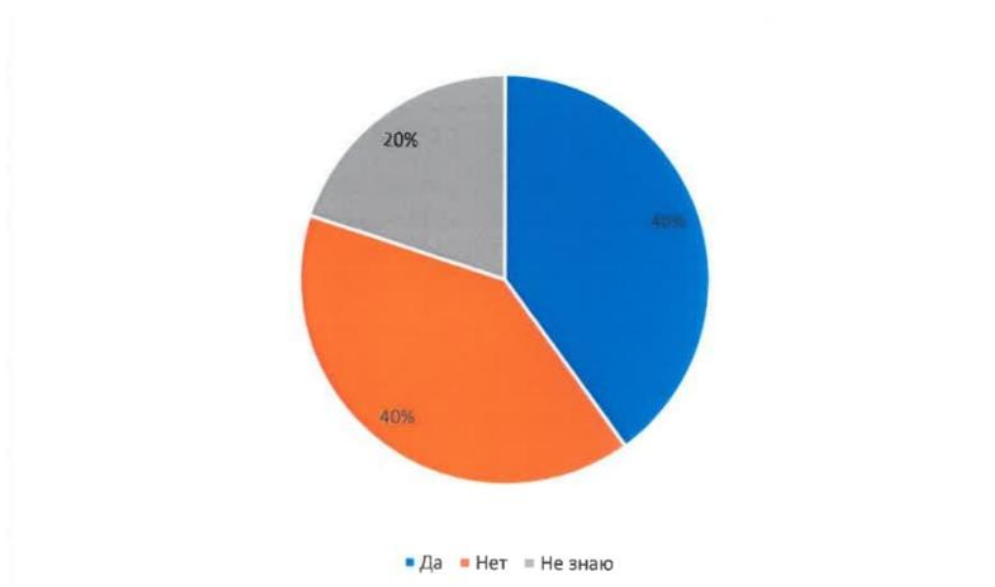


Рисунок 6 – Ответ на вопрос «Справляешься ли ты с домашними заданиями и новыми учебными требованиями?»

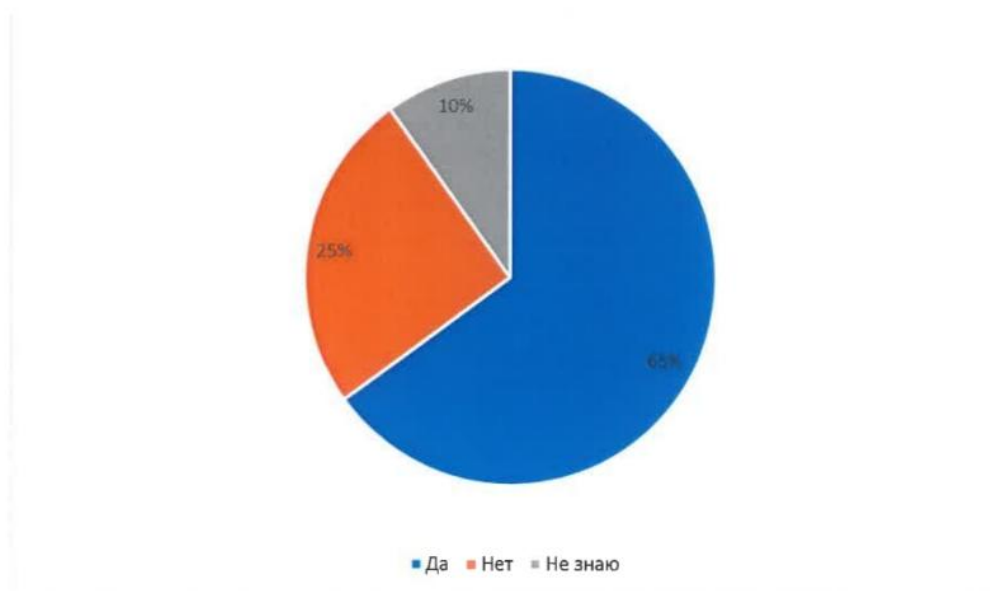


Рисунок 7 – Ответ на вопрос «Ты бы хотел использовать рабочую тетрадь с разнообразным содержанием (картинками, задачами, стикерами)?»

Результаты опроса показали, что опрошенные демонстрирует низкий уровень адаптированности к обучению в школе. Так, многие предпочитают остаться дома вместо уроков, не любят домашние задания, получают высокую нагрузку, к которой не каждый способен приспособиться. Все это свидетельствует о необходимости дополнительной работы над адаптацией учащихся к школе, одним из методов может стать рабочая тетрадь по физической культуре о здоровом образе жизни.

Список литературы по разделу

- 1 Султанова Л.Р. Личностная готовность детей к школе / В сборнике: Совершенствование методологии познания в целях развития науки. 2019. С. 246-250.
- 2 Султанова Л.Р. Психолого-педагогические условия адаптации детей к школе // NovaUm.Ru. 2019. № 18. С. 346-349.
- 3 Толстикова С.Н., Никитина Н.И., Алипханова Ф.Н., Шишкина Н.С. Адаптация детей к школе: младшие школьники // Bulletin of the International Centre of Art and Education. 2023. № 6-1. С. 308-319.
- 4 Умаргазина Б.С., Зебзеева В.А. Формирование готовности ребенка к обучению в школе / В сборнике: Обучение и воспитание в период детства: познавательное развитие ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: актуальные проблемы теории и

практики. сборник статей по материалам научного семинара Института дошкольного и начального образования ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет». Оренбург, 2021. С. 326-329.

5 Храмов Ю.Е., Рабинович П.Д., Кушнир М.Э., Заведенский К.Е., Мелик-Парсаданов А.Р. Адаптация детей к обучению в школе // Информатика и образование. 2019. № 10 (309). С. 13-20.

6 Храмов П.И., Березина Н.О., Храмова С.Н., Разова Е.В., Кулишенко И.В., Крякина Е.В., Фандеева А.С. Физическая подготовленность координационной направленности у младших школьников с разной степенью функциональной готовности к обучению в школе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 8 (222). С. 372-377.

Раздел 3 Педагогическая характеристика занятия по физической культуре для учащихся 3 класса по теме «Особенности адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни» (по результатам педагогического наблюдения)

Педагогическое наблюдение было организовано и проведено на базе школы г. Уссурийска. Наблюдался урок по физической культуре в 4 Б классе, тема урока «Здоровый образ жизни».

Цель педагогического наблюдения: обосновать состав учебных заданий и нагрузочные параметры наблюдаемого урока по физической культуре в 4 классе.

Задачи исследования:

- 1) организовать и провести педагогическое наблюдение с использованием фото/съемки урока по физической культуре в 3 классе, тема урока «Особенности адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни»;
- 2) определить состав учебных заданий в каждой части урока и зафиксировать нагрузочные параметры (объем и интенсивность);
- 3) выполнить математическую обработку показателей наблюдения и предоставить графическую и пояснительную интерпретацию результатов наблюдения.

Решение *первой задачи* мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического наблюдения. Затем был разработан бланк протокола наблюдения (Приложение Б).

Далее, в рамках решения второй задачи нами было проведено наблюдения урока по физической культуре, определен состав учебных заданий в каждой части урока и зафиксированы нагрузочные параметры (объем и интенсивность) (Таблица 2).

Анализ урока по физической культуре

Состав учебных заданий и нагрузочные параметры урока по физической культуре

Место проведения урока (Образовательное учреждение) Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 14 г. Уссурийска Уссурийского городского округа"

Дата и время проведения урока 21.12.2023 10:10-10:55

Ф.И.О. проводящего урок Березикова Маргарита Алексеевна

Данные о занимающихся (класс 4 мальчиков 10 девочек 10)

Тема: «здоровый образ жизни»;

Цель урока: пропаганда здорового образа жизни среди учащихся;

Задачи урока:

образовательные (предметные результаты):

- содействовать формированию у детей понятия «здоровый образ жизни», а также сознательного отношения к своему здоровью;
- Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей;
- Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.

Развивающие (метапредметные результаты):

1. Формировать умение технически правильно выполнять двигательное действие (Регулятивные).
2. Формировать умение самостоятельно устанавливать причины ошибок в технике двигательного действия (Познавательные).
3. Формировать умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. (Коммуникативные).

Воспитательные (личностные результаты):

- 1) формировать инициативность, самооценку и личностное самоопределение к видам деятельности;
- 2) формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;

Используемый инвентарь: скакалки, гимнастические маты, турник, секундомер.

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Примерная интенсивность (%)
Подготовительная часть				
1	Вход в зал	0,15	Низкий	30
2	Построение. Сообщение задач урока.	0,30	Средний	60
3	Слушал объяснение задач и показывал дом.зад.	1	Средний	60
4	Медленный бег по залу с заданиями (с высоким	1	Средний	60

	подниманием бедра, с захлестыванием голени, галоп правым и левым боком, с изменением направления движения).			
5	ОРУ без предметов	3	Высокий	80
6	Спортивная ходьба	2,5	Средний	60
7	Ходьба и восстановление дыхания	2	Низкий	30
8	Текстовый блок	2	Низкий	30
Количество учебных заданий 7			Средний результат интенсивности в % - 58,6	
	Основная часть			
9	Подготовка к эстафете	5	Средняя	60
10	1 станция	5	Средняя	60
11	2 станция	5	Высокая	80
12	3 станция	4	Высокая	80
13	Текстовый блок	1	Низкая	30
14	4 станция	4	Высокая	80
15	5 станция	4	Высокая	80
16	Текстовый блок	1	Средняя	60
Количество учебных заданий 8			Примущественная интенсивность 66,25% (средняя)	
	Заключительная часть			
17	Построение	0,5	Средняя	60
18	Подведение итогов. Анализ результатов урока.	1	Средняя	60
19	Выставление оценок.	1	Низкая	30
20	Получил домашнее задание.	1	Низкая	30
21	Организационный уход из зала.	0,5	Низкая	30
Количество учебных заданий 4			Примущественная интенсивность низкая	
Количество учебных заданий 19		Сумма (мин) 44,95	Примущественная интенсивность средняя	

В рамках третьей задачи нами была произведена обработка показателей педагогического наблюдения методами математической статистики и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 8, рисунок 9).

1) предоставим табличную форму обработанных результатов наблюдения (таблица 2).

2) дадим графическое изображение динамики объема и интенсивности нагрузки относительно учебных заданий в виде графика, где 2 – низкая интенсивность, а 4 – высокая интенсивность).

Таблица 2 – Интенсивность урока

Номер учебного задания по ходу урока	Объем, сек. (время взаимодействия, мин.)		Интенсивность (темп, напряженность)	
1	9	0,15	Низкий	30
2	20	0,30	Средний	60
3	60	1	Средний	60
4	60	1	Средний	60
5	180	3	Высокий	80
6	150	2,5	Средний	60
7	120	2	Низкий	80
8	120	2	Низкий	60
9	300	5	Средняя	60
10	300	5	Средняя	30
11	300	5	Высокая	30
12	240	4	Высокая	80
13	60	1	Низкая	30
14	240	4	Высокая	80
15	240	4	Высокая	80
16	60	1	Средняя	60
17	30	0,5	Средняя	60
18	60	1	Средняя	60
19	60	1	Низкая	30
20	60	1	Низкая	30
21	30	0,5	Низкая	30



Рисунок 8 – Динамика длительности выполнения учебного задания на уроке по физической культуре в 4 классе по теме «Здоровый образ жизни»



Рисунок 9 – Динамика интенсивности выполнения учебного задания на уроке по физической культуре в 4 классе по теме «Здоровый образ жизни»

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического наблюдения урока по физической культуре.

Обучающиеся к началу урока были в спортивной форме. Спортивный зал проветрен, подготовлен спортивный инвентарь для каждого обучающегося.

Урок начался с построения. Ясно и четко были объявлены цели и задачи урока, сделан акцент на то, как поставленные задачи взаимосвязаны с изученным ранее материалом.

Каждая из структурных частей урока соответствовала своему назначению. Учебный материал был подобран с учетом возрастных возможностей, уровня физического развития и обученности учащихся.

При выполнении разминки ребята выполняли бег на выносливость, специальные прыжковые упражнения и упражнения по ОФП, силовые упражнения.

Высокая работоспособность была обеспечена за счет выбранных методов организации деятельности учащихся, высокого темпа. Контроль за выполнением заданий имелся на протяжении всего урока. Время, отведенное на каждый из этапов урока, было распределено рационально. Соблюдались логичность между частями урока.

Реализация воспитательного влияния личности учителя была обеспечена за счет: демократичности, повышенного интереса ребят к показу учителя, исправление неточностей при выполнении упражнений, проявление внимания к каждому обучающемуся, справедливой

оценке. Это все способствовало также к созданию благоприятного психологического климата на уроке, старательности обучающихся и хорошему качеству выполнения заданий.

Стиль общения с учащимися доверительный, построен на взаимном уважении. Учащиеся проявляли находчивость, умение взаимодействовать в группах.

Проведенный урок соответствует поставленным задачам. Задачи этого урока работают на перспективу, так как полученные знания будут способствовать развитию здорового образа жизни детей.

Урок проходил на хорошем эмоциональном уровне.

В целом все намеченные задачи и цель урока были достигнуты. Удалось приучить детей к дисциплине и организованности, привить навыки здорового образа жизни, взаимопомощи и коллективизма: они научились слушать и слышать учителя, работать над развитием и формированием правильной осанки.

В процессе урока наблюдалась мотивация ученика на занятие: учащиеся хорошо и заинтересованно слушали учителя. При выполнении заданий прослеживается то, что обучающиеся получают удовлетворение в своих личностно-ориентированных потребностях, которые выражены в использовании полученных умений и навыков в пределах проведенного занятия.

Цель урока поставлена четко и правильно, в соответствие со сложностью решаемых задач и возрастными возможностями учащихся.

Успешную оценку достижения цели урока дало сотрудничество учителя и учащихся. Используемые формы, методы и средства способствуют реализации поставленных задач урока и способствуют оптимизации учебного процесса. В процессе занятия постоянно стимулируется интерес к содержанию урока, создается установка быть внимательными.

Соблюдение и требование к уроку:

1. К работе учителя: наличие конспекта и его содержание в соответствии с календарным планированием. Своевременная подготовка места занятия (инвентарь, оборудование, санитарно-гигиенические условия).

Выполнение учебно-воспитательной работы, воспитание морально-волевых качеств, достаточная моторная и общая плотность на уроке.

2. Использование ТСО. Объективность выставления оценок. По отношению к обучающимся доброжелательный тон в общении, умение показать упражнение, четкость команд, обеспечение безопасности на уроке.

3. К работе учащихся: своевременная подготовка к началу урока, наличие спортивной формы. Соблюдение правил поведения на уроке. При самостоятельной работе, активность учащихся при выполнении упражнений в разных частях урока, хорошая техника и культура

движений, умение самостоятельно выполнять упражнения и задания, соблюдение правил гигиены, бережливое отношение к инвентарю и оборудованию, знание правил поведения по данному разделу программы.

4. Рационально ли было распределено время, отведенное на все этапы урока?

Соблюдаю временной режим на уроке подготовительной части – 15 мин., основной части – 23 мин., заключительной – 2 мин.

Все компоненты урока соответствуют задачам.

Подготовительная часть активировала знания учащихся, необходимых для работы на уроке, проведение должной разминки, включающей в себя подготовку основных групп мышц к предстоящей нагрузке.

В основной части урока использован показ, демонстрация, соревновательный метод.

Время использовано рационально, класс активно выполнял задачи, обеспечена логическая связь между частями урока.

Организован контроль усвоения знания, умений, навыков по принципу отталкивания, подскоки, передачи, как надо действовать, указывая на ошибки.

На уроке создана атмосфера развития индивидуальных способностей, высокая степень общей активности учеников; дифференцированность нагрузки на обучающихся с учетом их индивидуально-психологических и физиологических особенностей развития с разным уровнем их физического развития. Стиль общения с обучающимися доверительный, построен на взаимном уважении. Обучающиеся между собой проявляли находчивость.

Список литературы по разделу

1 Ахметвалиева М.Г., Коняева М.А. Направления развития культуры здоровьесбережения у школьников в системе личностной безопасности // Евразийский союз ученых. - 2020. - № 4-8 (73). - С. 4-8.

2 Бабинцева А.О., Леденцов К.О., Даньщиков Н.Г., Галкин И.А. «Южик на скамейке запасных»: рабочая тетрадь по физической культуре для 5-7-х классов / В сборнике: Педагогическое проектирование: идеи и решения. - Киров, 2022. - С. 24-26.

3 Поберезкая В.Ф., Терентьева С.Н. Готовность учителей начальных классов к адаптации учащихся / В сборнике: Инновационные процессы развития образования: опыт и перспективы. - Сыктывкар, 2022. - С. 80-83.

4 Резник С.Д., Чemezov И.С. Психологическая готовность выпускников детских садов к поступлению в школу // Друкеровский вестник. - 2020. - № 1 (33). С. 183-199.

5 Рунова Т.А., Гуцу Е.Г., Кочетова Е.В. Формирование родительской готовности к обучению ребенка в школе в образовательном партнерстве школы и семьи // Нижегородское образование. - 2020. - № 3. - С. 78-86.

Выводы

За время прохождения учебной практики по получению навыков исследовательской работы мы решили ряд задач и выполнили ряд заданий.

Были успешно выполнены следующие задания на практику:

1 Проанализированы литературные источники по выбранной проблеме «Особенности адаптации обучающихся 3–4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни». Обобщения, сделанные нами в ходе анализа литературных источников и рецензирования статьи, привели к выводу, что реализация комплексного подхода при формировании мотивации и ценностного отношения к здоровому образу жизни, способствующая развитию адаптированности обучающихся должна реализовываться при помощи индивидуального подхода.;

2 Проведение социологического опроса в форме анкетирования с целью выявления представления респондентов по теме «Особенности адаптации обучающихся 3–4 классов к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни». Обоснование представления респондентов о процессах и явлениях, связанных проблемами физического воспитания в образовательном учреждении. Результаты которого продемонстрировали низкий уровень адаптированности к обучению в школе. При этом респонденты отметили, что использование такой тетради помогает им лучше понимать важность здорового образа жизни и применять полученные знания на практике.

3 Проведено педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре для учащихся 4 класса по теме «Здоровый образ жизни» в разрезе применения различных видов учебной деятельности и нагрузочных параметров, которое показало, что правильное использование дидактического материала в совокупности с качественным проведением занятия способствует успешному усвоению знаний и решению поставленных задач.

Были развиты такие компетенции, как работа с научными источниками, наблюдение за уроком физической культуры, анализ урока физической культуры, подготовка и проведение педагогического анкетирования и другие.

В результате проведенных исследований было выявлено, что многие дети не в полной мере адаптированы к обучению в школе и, в частности, анкетирование выявило слабый интерес детей к занятиям.

Анкета оправдала себя, благодаря анкетным данным выяснились различные проблемы в адаптации детей к школе.

В результате проведенных исследований можно сделать выводы, что проведенное нами исследование с использованием анкетирования позволило выявить значительные

особенности потенциала использования рабочей тетради «Здоровый образ жизни» для адаптации обучающихся 3-4 классов к школьной среде. Есть проблемные моменты в адаптированности третьеклассников к школе и рабочая тетрадь может стать одним из средств решения этих проблем.

Список литературы

- 1 Ахметвалиева М.Г., Коняева М.А. Направления развития культуры здоровьесбережения у школьников в системе личностной безопасности // Евразийский союз ученых. - 2020. - № 4-8 (73). - С. 4-8.
- 2 Бабинцева А.О., Леденцов К.О., Даныщikov Н.Г., Галкин И.А. «Южик на скамейке запасных»: рабочая тетрадь по физической культуре для 5-7-х классов / В сборнике: Педагогическое проектирование: идеи и решения. - Киров, 2022. - С. 24-26.
- 3 Бочарова Л.И., Добротина Е.С., Овсянникова Н.А. Самостоятельная работа на уроке как способ формирования универсальных учебных действий / В сборнике: Проблемы и перспективы реализации междисциплинарных исследований. - Уфа, 2022. - С. 115-119.
- 4 Капленко О.М., Дьяченко Н.Н. Рабочая тетрадь как обязательный компонент при самостоятельных занятиях по физической культуре // Интерэкспо Гео-Сибирь. - 2022. - Т. 5. - С. 161-165.
- 5 Коргунова Н.Н. Особенности курса «Окружающий мир» в УМК «перспективная начальная школа» / В сборнике: Педагогическое мастерство. - Казань, 2021. - С. 29-34.
- 6 Поберезкая В.Ф., Терентьева С.Н. Готовность учителей начальных классов к адаптации учащихся / В сборнике: Инновационные процессы развития образования: опыт и перспективы. - Сыктывкар, 2022. - С. 80-83.
- 7 Резник С.Д., Чемезов И.С. Психологическая готовность выпускников детских садов к поступлению в школу // Друкеровский вестник. - 2020. - № 1 (33). С. 183-199.
- 8 Рунова Т.А., Гуцу Е.Г., Кочетова Е.В. Формирование родительской готовности к обучению ребенка в школе в образовательном партнерстве школы и семьи // Нижегородское образование. - 2020. - № 3. - С. 78-86.
- 9 Султанова Л.Р. Личностная готовность детей к школе / В сборнике: Совершенствование методологии познания в целях развития науки. 2019. С. 246-250.
- 10 Султанова Л.Р. Психолого-педагогические условия адаптации детей к школе // NovaUm.Ru. 2019. № 18. С. 346-349.
- 11 Толстикова С.Н., Никитина Н.И., Алипханова Ф.Н., Шишкина Н.С. Адаптация детей к школе: младшие школьники // Bulletin of the International Centre of Art and Education. 2023. № 6-1. С. 308-319.
- 12 Умаргазина Б.С., Зебзеева В.А. Формирование готовности ребенка к обучению в школе / В сборнике: Обучение и воспитание в период детства: познавательное развитие ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: актуальные проблемы теории и

практики. сборник статей по материалам научного семинара Института дошкольного и начального образования ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет». Оренбург, 2021. С. 326-329.

13 Храмов Ю.Е., Рабинович П.Д., Кушнир М.Э., Заведенский К.Е., Мелик-Парсаданов А.Р. Адаптация детей к обучению в школе // Информатика и образование. 2019. № 10 (309). С. 13-20.

14 Храмов П.И., Березина Н.О., Храмова С.Н., Разова Е.В., Кулишенко И.В., Крякина Е.В., Фандеева А.С. Физическая подготовленность координационной направленности у младших школьников с разной степенью функциональной готовности к обучению в школе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 8 (222). С. 372-377.

15 Шкаева А.А. Безопасность в контексте образовательной деятельности / В сборнике: Ломоносовские научные чтения студентов, аспирантов и молодых ученых. - 2022. - С. 628-632.

16 Якубова Э.Ф., Якубова З.А. Валеология в начальной школе: теория и практика. - Симферополь, 2021. - 287 с.

Приложение А

Материалы анкеты

1. Чувствуешь ли ты себя комфортно в новой школьной обстановке?

Да

Нет

Не знаю

2. Ты бы хотел использовать рабочую тетрадь по физической культуре для отслеживания своей физической активности и здоровья?

Да

Нет

Не знаю

3. Считаешь ли ты, что ведение записей о своих физических достижениях поможет тебе стать более мотивированным?

Да

Нет

Не знаю

4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

Да

Нет

Не знаю

5. Ты хотел бы, чтобы не задавали домашних заданий?

Да

Нет

Не знаю

6. Справляешься ли ты с домашними заданиями и новыми учебными требованиями?

Да

Нет

Не знаю

7. Ты бы хотел использовать рабочую тетрадь с разнообразным содержанием (картинками, задачами, стикерами)?

Да

Нет

Не знаю

Приложение Б

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Примерная интенсивность (%)
	Подготовительная часть			
1				
2				
3				
4				
...				
	Количество учебных заданий	Сумма (мин)	Средний результат интенсивности в %	
	Основная часть			
...				
7				
8				
...				
	Количество учебных заданий	Сумма (мин) ____	Преимущественная интенсивность ____	
	Заключительная часть			
...				
11				
12				
...				
	Количество учебных заданий	Сумма (мин) ____	Преимущественная интенсивность ____	
	Общее количество учебных заданий	Общая сумма (мин)	Общая преимущественная интенсивность	

Приложение В



