

динамику, а функциональное состояние дыхательной системы соответствуют состоянию «хорошее».

На основании проведенного исследования можно утверждать, что спортивные игры, как средство факультативных занятий в физическом воспитании студентов, оптимизируют функциональное состояние основных систем организма. Хотелось бы отметить, что кроме физических качеств данный вид физкультурно-спортивной деятельности успешно воспитывает целеустремленность, настойчивость, инициативность, самостоятельность, решительность.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Развитие российской спортивной науки: проблемы и пути решения / В.К. Бальсевич. Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. 2012. № 6. С. 9-12.

2. Миронова, С.П. Инновационные технологии в профессиональной подготовке бакалавров: монография / С.П. Миронова, Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина. Екатеринбург, 2019. 171 с. Текст: непосредственный.

3. Ольховская, Е.Б. Физкультурно-спортивная деятельность в контексте оптимизации здоровья современных студентов / Е.Б. Ольховская. Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-2. С. 192-196.

4. Сапегина, Т.А. Сохранение и укрепление здоровья как важный фактор профессиональной успешности бакалавра / Т.А. Сапегина. Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-3. С. 235-238.

УДК 373.1; 159.9:37.015.3

Омельков Л.С., Андриюхина Т.В.

Omelkov L.S. Andriuhina T.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg

omelkov@bk.ru

**АДАПТАЦИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**ADAPTATION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN TO
PHYSICAL CULTURE THROUGH OUTDOOR GAMES**

Аннотация. Информационная статья о влиянии подвижной игры на спортивное воспитание младших школьников и их приобщение к физической культуре. Условия эффективности адаптации к физической культуре Подвижная игра как средство адаптации младших школьников Основные направления адаптации.

Abstract. Informational article about the influence of outdoor games on sports education of younger students and their introduction to physical culture. Conditions for effective adaptation to physical culture Mobile game as a means of adaptation of younger students the Main directions of adaptation.

Ключевые слова: дети, школа, подвижная игра, физическая культура, младший школьник.

Keywords: children, school, outdoor play, physical education, Junior high school student.

С поступлением в школу у ребенка происходят различные личностные и физические изменения. У психологов, медиков и педагогов вызывает сильную тревогу высокий уровень стресса у детей и их слабое физическое развитие.

Младший школьник нуждается не только в адаптации к учебной деятельности, но и к физической нагрузке. Естественно, эффективная адаптация к спорту и физической культуре у детей 7-10 лет происходит только через разнообразные подвижные игры.

Данная проблема актуальна для современной системы образования, так как школы заинтересованы в формировании здорового поколения и гармонично развитой личности. Родителям и начинающим педагогам, конечно, будет интересно знать особенности физического воспитания и развития младшего школьника через подвижные игры.

Условия эффективности адаптации к физической культуре.

В современном мире все чаще инструкторы по физической культуре сталкиваются с неподготовленностью учеников к требуемой физической нагрузке и их слабым здоровьем. Но, чтобы достичь целей программы по физическому воспитанию и спортивных результатов, педагогам приходится адаптировать детей к рекомендуемой физической нагрузке в школе. Существует несколько аспектов эффективной адаптации младших школьников, которые стоит учитывать.

А именно:

- особенности возрастного развития;
- учет физиологических данных ребенка;
- постепенное увеличение резервных возможностей детского организма;
- наблюдение за физической реакцией ребенка на внезапные изменения погодных условий.

Подвижная игра как средство адаптации младших школьников

Игра остается одним из основных методов познавательной активности детей данной возрастной категории. Двигательная активность – фундамент физического развития младших школьников. Она обеспечивает снижение нервно-мышечной нагрузки, переключение от умственной деятельности, восстановление сил и энергии после интеллектуальных занятий, профилактику переутомления.

Подвижная игра должна полностью удовлетворять потребности детского организма в физической активности и укреплении здоровья.

При этом стоит учитывать состояние здоровья ребенка и его индивидуальные особенности.

Основные направления адаптации

Спортивные подвижные игры создают для детей специальные комфортные условия для гармоничного развития и адаптации к требованиям на уроках физической культуры. Основные направления адаптации, на которые должен обращать внимание педагог:

- совершенствование двигательной активности учеников;
- обучение навыкам взаимодействия детей в командных играх;
- проявление ребенком самостоятельности и инициативы;
- проведение игровой тренировки в разных условиях: темп, переключение внимания, выносливость, закаливание в различных погодных условиях.

Доказано, что подвижные игры положительно влияют не только на физические качества детей, но и развитие высших психических функций, необходимых школьникам: зрительная память, скорость реакции, внимание. Активные игры обязательно должны включаться в программу занятий по физической культуре для адаптации учеников начальной школы к повышению физической нагрузки.

Обязанность педагога – следить за состоянием учеников, правильно выбирать игры и дозировать нагрузку. Желаемых результатов можно достичь только при согласованной работе медработников, психологов, учителей физкультуры, администрации школы и родителей младших школьников.

Библиографический список

1. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учеб. пособие / Т.Е. Виленская. Ростов н/Д : Феникс, 2006. 160 с. Текст: непосредственный.
2. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Москва: НЦ ЭНАС, 2006. 151 с. Текст: непосредственный.
3. Кузьмин, Н.И. Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся / Физическая культура в школе. 2008. № 6. 20 с. Текст: непосредственный.
4. Литвинов, Е.Н. Подвижные игры в физическом воспитании. Спорт в школе / Е.Н. Литвинов. Текст: непосредственный // Первое сентября. 2007. № 14. 42 с.

УДК 796.038

Пасынкова А.А., Андрюхина Т.В.

Pasynkova A.A., Andruchina T.V.

Международный российский олимпийский университет, г. Сочи

Russian international Olympic University, Sochi

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург