

Зобкова Елена Валерьевна

канд. пед. наук, доцент

Полякова Наталья Николаевна

магистр пед. наук, старший преподаватель

Владимирский филиал

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Владимир, Владимирская область

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ РЕБЕНКА – ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ ЕГО В ШКОЛУ

Аннотация: в статье поднимается вопрос о роли учителя физической культуры в процедуре приема детей в первый класс. Показана необходимость внимания со стороны родителей к физической подготовленности ребенка, поступающего в школу.

Ключевые слова: учитель физической культуры, физическая подготовленность, физически неразвитый ребенок, здоровье.

В настоящее время процедура приема в первый класс чем-то напоминает наем на работу в солидную предпринимательскую фирму. Обязательно присутствие психолога, преподавателя начальных классов, завуча, тщательно исследующих глубины знаний юного абитуриента, его коммуникабельность, степень утомляемости, особенности восприятия и т. д. Система прекрасно разработана, но, если мы так заботимся о качестве знаний малыша, поступающего в школу, почему бы не провести хотя бы небольшой блок элементарных тестов по уровню развития двигательных качеств, который позволит хотя бы в общей форме сопоставить уровень физического и умственного развития ребенка.

Принимая детей в первый класс, учителя физической культуры должны собрать о них полные данные, поскольку им предстоит, при нормальном стечении обстоятельств, провести в стенах школы долгие годы. К сожалению, учителя физической культуры не имеют к началу учебного года практически никакой

информации о своих новых учениках, кроме кратких сведений о здоровье. Да и как можно удовлетвориться лишь медицинской картой, где имеются только самые общие сведения о патологии, если она присутствует, и наличии прививок на данный момент времени?

Неужели реальные возможности при двигательной активности различных групп мышц, период релаксации после нагрузки, процессы адаптации в организме ребенка играют меньшую роль, чем, скажем, его росто-весовой параметр, о котором специалист может получить и чисто визуальное представление? Разве, имея хотя бы самые общие данные о физической подготовленности ребенка, учитель физкультуры не сможет прогнозировать, как именно ребенок будет переносить столь непривычную для него школьную урочную систему, определяющую его состояние относительной неподвижности и сосредоточенности на долгое время?

Присутствие учителя физической культуры при приеме детей в школу, по нашему, просто необходимо.

Сколько времени в начале учебного года учитель физической культуры тратит на занятиях в первом классе на одни лишь элементарные строевые упражнения? Что, наши дети настолько бесталанны, что не могут разобраться, где лево, где право? А сколько усилий требуется для обучения правильному выполнению отжимания в упоре лежа? Более 70% учащихся первого класса не умеют прыгать через короткую скакалку – печальный, но неопровержимый факт. Когда дело доходит до кроссовой подготовки, просто плакать хочется. Ребята стараются изо всех сил, но бег свыше 300 м для них просто пытка: боли в области печени, мышечная усталость, затрудненное дыхание. Подтягивание на высокой перекладине для мальчиков – почти непостижимое действие, а ведь именно в младшем школьном возрасте, когда относительный вес тела дает максимальное преимущество для выполнения этого упражнения [2], мы и должны поймать момент для его усвоения. А простейший тест для развития координации движений и определения взрывной силы – прыжок в длину с места? Больше трети первоклашек оттолкнуться обеими ногами от пола не в состоянии, не то что на средний уровень

физического развития показать результат! Опять же слабый брюшной пресс и атрофированные мышцы спины – это не только некрасивая фигура, но и полное отсутствие иммунитета из-за формирования неправильной осанки [1]. Таким образом, учителям физкультуры приходится работать с совершенно неподготовленным контингентом, и из-за этого результативность урока физической культуры отнюдь не выигрывает.

Однако это не самое главное. Здоровье детей – вот главная проблема. И без того не блестящее на момент поступления в первый класс, оно основательно ухудшается из-за изменения режима дня и гиподинамии, связанной с учебным процессом. Физически неразвитый ребенок начинает болеть с самого начала учебного года, и его потенциальные возможности не реализуются по любому из изучаемых предметов школьной программы.

Почему же на ранней стадии развития ребенка родители умиляются каждому сантиметру и килограмму, а на момент наиболее ответственный – уровень физического развития при поступлении в школу просто закрывают глаза? Ответ прост: возможно, нынешнее поколение родителей, отправляющих своих малышей в первый класс, «проскочило» в своем собственном становлении физическое воспитание на крайне низком уровне. Тогда давали в основном само выполнение упражнений, но мало кто из учителей серьезно заботился об осмыслении учащимися выполняемых ими действий. Это был тот временной период, когда наряду с расцветом массовой физической культуры, направленной на отсев к спорту высших достижений, школьному предмету «Физическая культура» уделялось чисто номинальное время. Отношение к предмету складывалось крайне несерьезное, он относился к разряду «легких» наряду с рисованием, пением и трудом. Проверяя оценки за четверть, родители даже внимания не обращали на оценки по физической культуре. Их больше интересовали результаты по русскому языку, математике и другим «важным» дисциплинам.

В настоящее время мы принимаем в школу «слабое» поколение в плане физической подготовленности. Странно бывает общаться с взрослыми людьми, которые с удивлением узнают, что их ребенок совершенно беспомощен, когда дело

доходит до элементарных физических нагрузок, или не может выполнить координационные упражнения. Родители обязаны ребенка не только научить ходить, но и развивать навыки и желание бегать, прыгать, плавать и радоваться трепету мышц всего тела ребенка после игр и силовых упражнений, которые воспринимаются не как тяжелая обязанность, а как дающий удовольствие тренинг для мозга и тела.

А что может быть важнее, чем здоровье ребенка на сегодняшний день? Как помогут ему пятерки по «основным» предметам, если данные его физической подготовленности указывают на полную несостоятельность? В наше время даже талантливый, но болезненный специалист вряд ли устроит предприятие или фирму. Сейчас мы живем совсем в других «джунглях», и здоровье стало очень дорогим. Давно известно, что профилактика болезней гораздо более дешева и общедоступна, а главное – безвредна, чем их лечение.

Почему бы, проверяя уровень физической подготовленности при поступлении ребенка в школу, не вооружить его родителей элементарными рекомендациями на случай, если их ребенок имеет значительные отставания в физической подготовленности, соответствующей его возрастнo-физиологическим параметрам? Впереди еще достаточно времени – пара весенних месяцев и целое лето, – период, когда в большинстве семей ее члены отдыхают вместе и имеют больше времени для взаимного общения, которое можно провести с максимальной пользой для тех, кто в этом заинтересован. Вот вам и формирование целенаправленной работы по физическому самосовершенствованию на уровне ячейки общества.

Как уже упоминалось, на раннем этапе развития ребенку уделяется максимум внимания, затем контроль, как правило, ослабевает. Но если вдруг на тестировании при поступлении в школу выясняется, что ребенок явно недотягивает до своего возрастного уровня, появляется дополнительный стимул для всплеска родительского самолюбия, ведь ваш ребенок не должен быть хуже других.

Проект, как нам кажется, и реальный, и перспективный. Его успех в основном зависит от тесного контакта с психологами (если они имеются в школах),

благосклонности директоров и заинтересованности наших коллег – учителей физической культуры.

Конечно, многие школы в своем штате должности психолога не имеют. Но обучение любого учителя физической культуры имело и такой аспект, как психология, поэтому относительно своего предмета, характеристики темперамента детей и рекомендаций мы учителю начальных классов сможем дать достаточно объемный материал. В этом случае статусы учителя физической культуры и педагога начального образования фактически уравниваются при приеме ребенка в первый класс. И мы, наконец, логически приходим к классическому изречению древних греков по поводу образованности и гармонического развития человека. О неучах они отзывались следующим образом: «Он не умеет ни читать, ни плавать». Дай бог, чтобы наши ученики умели все.

Список литературы

1. Кошелева Л.П. Правильная осанка – залог здоровья человека / Л.П. Кошелева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – №12-2. – С. 215–217.
2. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Спорт, 2017. – С. 429–453.