

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ПАПА, МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ», КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Ю. И. Жигаadlo

*Государственное учреждение образования "Средняя школа № 31 г. Могилева",
Могилев, Республика Беларусь.
e-mail zhigadlo_70@mail.ru*

В настоящей статье представлены результаты исследования социальной адаптации детей в начальной школе средствами физической культуры. Посредством сравнительного анализа в процессе мониторинга отслеживалось изменения уровня тревожности младших школьников участвующих в спортивных праздниках «Папа, мама, я - спортивная семья».

In the present article results of research of social adaptation of children at elementary school are presented by physical training means. By means of the comparative analysis in the course of monitoring I was traced changes of level of uneasiness of younger schoolboys participating in sports holidays «the Father, mum, - a sports family».

Ключевые слова: социальная адаптация; тревожность младших школьников; школьные спортивные праздники.

Keywords: social adaptation; uneasiness of younger schoolboys; school sports holidays.

Введение. Проблема социальной адаптации детей в начальной школе занимает одно из важных мест в современной детской и педагогической психологии. С приходом в школу меняется весь образ жизни и деятельности ребенка. Ведущей деятельностью становится учебная, а социальной ситуацией развития – система взаимодействия «ребенок-учитель».

В зависимости от того, как пойдет адаптация в школе, во многом зависит эмоциональное состояние, работоспособность, состояние здоровья, успешность обучения в последующие годы. Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Для младших школьников трудна социальная адаптация, так как еще не сформировалась личность, способная подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности. Среди наиболее актуальных психологических проблем, в этот период обучения, одно из главных мест занимает состояние тревоги и связанное с ним понятие школьной тревожности.

Цель работы. В нашем исследовании основное внимание уделяется изучению условий, эффективности решения проблемы тревожности младших школьников средствами физической культуры. Как средство разрешения проблемы тревожности, мы рассматривали одну из форм физического воспитания в общеобразовательной школе – спортивные праздники. Спортивный праздник –

неотъемлемая часть педагогической работы с учащимися в школе. Он формирует психику ребёнка, развивает его личность, влияет на его чувства и эмоции. Благодаря праздникам младшие школьники могут расслабиться, снять напряжение и отойти от учебных проблем. Под спортивными праздниками обычно понимают проведение разнообразных спортивных конкурсов, подвижных игр, эстафет. Они проводятся в зрелищной игровой форме, что особенно нравится детям.

Успехи и трудности младшего школьника в учебно-воспитательном процессе нельзя рассматривать в отрыве от проблем родительских отношений к ребёнку. От семейной среды зависит не только успеваемость учащихся, но и многие качества личности школьников, их направленность в целом. В связи с этим, для проведения нашего исследования был выбран спортивный праздник, в котором принимают участие не только дети, но и их родители – «Папа, мама, я – спортивная семья».

Цель исследования – изучение уровня школьной тревожности, младших школьников, участвующих в школьных спортивных праздниках «Папа, мама, я – спортивная семья».

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в течение 2016–2017 уч. г. в параллели II классов СШ № 25 города Могилева, пришедших в школу после окончания первого класса в детском саду. В рамках исследования проводились спортивные праздники согласно учебно-тематического планирования внеклассной работы по физической культуре в шестой школьный день с учащимися параллели II классов. Для участия в праздниках приглашались родители школьников.

В настоящем исследовании нами была сформулирована частная гипотеза: участие младших школьников с родителями в спортивных праздниках «Папа, мама, я – спортивная семья», способствует их адаптации к школьной жизни.

В результате были выделены две группы испытуемых. В выборку первой группы испытуемых вошли 15 школьников младшего возраста 8–9 лет, выступающих в составе команды со своими родителями на школьных спортивных праздниках «Папа, мама, я – спортивная семья», и получившие название «спортивная группа». В выборку второй группы испытуемых вошли 12 школьников младшего возраста 8–9 лет, выступающих в составе команды без участия родителей на школьных спортивных праздниках «Папа, мама, я – спортивная семья», и получившие название «учебная группа».

Цель исследования, достигалась путем решения следующих задач:

- определить уровень школьной тревожности представителей спортивной и учебной группы;
- выявить и охарактеризовать факторы тревожности представителей спортивной и учебной группы.

Для решения поставленных в исследовании задач применялись методы анкетирования, количественного и качественного анализа.

Диагностика уровня школьной тревожности осуществлялась посредством применения анкеты позволяющей определить уровень и характер тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Автор

данной методики Р. Филлипс [1]. При обработке подсчитывается общее число несовпадений ответов испытуемых на вопросы диагностики по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

Результаты. Количественная обработка полученных в исследовании данных представлена на окончание учебного года (таблица).

Таблица

Средние несовпадения по факторам тревожности

Факторы	Е	спортивная группа		учебная группа	
		Средние несовпадений, %		Средние несовпадений, %	
Общая тревожность в школе	22	3,4	15	7,58	34
Переживание социального стресса	11	2,67	24	4,00	36
Фрустрация потребности достижения успеха	13	4,2	32	4,33	33
Страх самовыражения	6	1,33	22	2,33	39
Страх ситуации проверки знаний	6	1,73	27	3,25	54
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	5	1,00	20	1,67	33
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	5	0,33	6	1,5	30
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	8	3,27	40	3,75	47

Обсуждение. По представленным результатам, можно сказать, что средние несовпадений на вопросы диагностики по восьми факторам представителей учебной группы выше, чем у представителей спортивной группы. Общая тревожность в школе в обеих группах испытуемых не повышена, т. к. показатель несовпадений в процентах меньше 50 %. У представителей учебной группы повышен уровень фактора, страха ситуации проверки знаний (54 %). Для дальнейшей интерпретации данных мы провели сравнительный анализ несовпадений по восьми факторам в обеих группах испытуемых. Для обработки данных использовалась программа автоматического расчета *t*-критерия Стьюдента (<http://www.psychol-ok.ru/statistics/student/>). Сравнительный анализ показал – общая тревожность в школе представителей спортивной группы значимо ниже тревожности представителей учебной группы. Страх ситуации проверки знаний и низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, представителей учебной группы значимо выше, чем у представителей спортивной группы. Боясь проверки знаний, ребенок постоянно пытается контролировать себя, что приводит к повышению вероятности неудачи. Испытывая страх ситуации публичной проверки знаний, ребенок может стараться сделать свое участие в подобной ситуации как можно более незаметным. В итоге при ответе на вопрос учителя будет говорить очень тихо, почти не слышно, либо просто отказываться отвечать, иногда сопровождая свой отказ бурной эмоциональной реакцией (слезами, агрессивными вспышками). Страх проверки знаний может быть связан и с завышенными требованиями родителей: если ребенок знает, что

дома его, мягко говоря, не похвалят за любую оценку, кроме «отлично», ситуация публичной проверки знаний будет вызывать больше внутреннего напряжения и страха. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающая приспособляемость ребенка к ситуациям стрессового характера, повышая вероятность неадекватного деструктивного реагирования на тревожный фактор среды. Для детей младшего школьного возраста свойственна потребность в защите взрослых: учителя и родителей. В любой стрессовой ситуации ребенок устремляет свой взор в сторону взрослого и ждет от него помощи, поддержки. Для него потрясение, если его ожидания не оправдываются, если его оставляют с переживаниями один на один.

Выводы. Исследование показало, участие младших школьников с родителями в спортивных праздниках «Папа, мама, я – спортивная семья», не только благоприятствует комплексному совершенствованию двигательных умений и навыков, позволяет разнообразить жизнь ребенка, наполнить ее радостью и весельем, подарить хорошее настроение, но и формирует психику ребёнка, развивает его личность, способствует адаптации к школьной жизни. Уменьшается школьная тревожность школьника, а именно переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие опасности в условиях школы. Повышается физиологическая сопротивляемость стрессу, способствуя адаптации к школьной жизни.

БИБЛИОЛОГИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Райгородский Д. Я.* Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие. Самара : Издательский Дом БАХРАХ, 1998. 68 с.