

# Владимир Пасечник

---

## Требования к физической подготовленности детей к обучению в школе

---

Nauczyciel i Szkoła 2 (54), 123-130

---

2013

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Владимир ПАСЕЧНИК

Университет Яна Кохановского в Кельцах  
Филиал в Петркове-Трибунальским

---

## Требования к физической подготовленности детей к обучению в школе

### **Słowa kluczowe**

Dzieci, szkoła, wychowanie fizyczne, zdrowie, aktywność ruchowa.

### **Streszczenie:**

*Sprawność fizyczna dzieci w kontekście przyszłej edukacji w szkole*

Proces nauczania w szkole wymaga do dziecka podejmującego naukę szkolną, ogromnego wysiłku psychofizycznego. Brak aktywności ruchowej znacząco pogarsza jego fizyczny rozwój, prowadzi do obniżania odporności organizmu. Organizacja optymalnego systemu wychowania fizycznego w przedszkolu stwarza niezbędne warunki dla przygotowania dzieci do podjęcia nauki w szkole podstawowej, skutecznego radzenia z obciążeniem psychofizycznym, wyższych osiągnięć edukacyjnych. Ważnym warunkiem wzmocnienia organizmu dziecka, jego właściwego rozwoju fizycznego jest wdrażanie różnorodnych form wychowania fizycznego przedszkolaków: gimnastyki porannej, ćwiczeń fizycznych w pomieszczeniu oraz podczas spacerów na świeżym powietrzu, gier i zabaw ruchowych, uczęszczania na pływalnię. Znaczącą rolę w procesie wychowania fizycznego dzieci odgrywa współpraca nauczycieli i wychowawców z rodzicami.

### **Key words**

Children, school, physical education, health, physical activity.

### **Summary**

*Physical fitness of children in the context of future education in school*

The learning process in schools demands that children engage in their education, which requires huge mental and physical effort. A lack of physical activity significantly worsens their physical development, which in turn leads to lower immunity. The organization of optimal systems of physical education in kindergarten creates the necessary conditions in which to prepare children to start school early, cope effectively with its mental and physical burdens, and attain higher educational achievements. An important requirement in strengthening a child's body is proper physical development, which can be implemented in various forms of pre-school physical education such as: morning exercises, exercise activities done indoors or while walking outdoors, movement games and activities, or going to swimming pools. Through the cooperation of teachers and parents, the physical education of children can be achieved.

**Актуальность.** В современных отраслях наук (педагогика, психология, гигиена и др.) существуют различные подходы к объективной оценке готовности детей 6-7 лет к систематическому обучению в школе. Одни специалисты считают достаточным критерием – достижение оптимального уровня морфологического развития ребенка. Другие считают главным – умственное развитие, третьи считают необходимым условием достаточный уровень психологического и прежде всего личностного развития ребенка (М. Антропова, А. Запорожец, А. Леонтьев, М. Хрипкова и др.).

Научные исследования (Ю. Гильбух, Е. Кравцова и др.) свидетельствуют, что значительная часть детей поступивших в первый класс имеют низкую успеваемость. Известно, что хорошая успеваемость при недостаточной функциональной готовности организма достигается значительным напряжением разных его систем, что может привести к нарушениям нервно-психической сферы ребенка и к ухудшению его здоровья.

**Цель исследования:** обосновать целесообразность формирования физической готовности детей 6-7 лет к обучению в школе и определить ее основные параметры.

Поступление в школу – важное событие в жизни каждого ребенка. Став учеником 1 класса он начинает интенсивно работать не только в период учебных занятий в школе (содержание которых значительно усложняется по сравнению с детским садом), а также во внеурочное время, выполняя различные домашние задания. От того, как будет подготовлен ребенок к систематическому обучению в школе, какое будет его физическое и психическое здоровье, зависит во многом формирование и развитие его личности.

Известный психолог А. Леонтьев указывал, что трудно преувеличивать значение этого события в жизни ребенка, перед ним возникают новые обязанности, не только перед родителями и воспитателями, но и перед обществом, от успешного выполнения которых будет зависеть его место в жизни и все ее содержание.

Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в школе требуют значительной психофизиологической перестройки и адаптации организма ребенка к новым для него условиям обучения и воспитания. Систематическое обучение в школе и связанный с ним новый режим дня, умственные нагрузки, создают для него значительные трудности. Они также обусловлены не достаточно сформированной мотивацией к обучению, слабой способностью к произвольной регуляции поведения, вниманием, неорганизованностью ребенка и т.д. Вследствие чего у некоторых детей возникают негативные изменения в организме, которые можно охарактеризовать как «болезнь адаптации».

Какие основные требования к физической подготовленности ученика 1 класса предъявляет школа? Прежде всего – крепкое здоровье, нормальное физическое развитие, правильная осанка, оптимальный уровень двигательной подготовленности, сформированные культурно-гигиенические навыки в объеме требований программы детского сада для подготовительной к школе группы. Успешная реализация выше указанных требований создает необходимые предпосылки для успешного обучения детей в общеобразовательной школе.

Безусловно, что реализацию этих требований не реально осуществить за два-три месяца или полгода. На протяжении всего дошкольного периода жизни ребенка, используя разнообразные средства физической культуры, в процессе различных организационных форм физического воспитания, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников воспитатели детских садов совместно с родителями осуществляют подготовку их к школе.

Еще в 50-х годах XX ст. А. Усова использовала понятие –«физическая готовность ребенка к обучению в школе». Подразумевая под этим хорошее здоровье, гармоничное физическое развитие и оптимальный уровень его моторики. Известно, что здоровый ребенок быстро адаптируется к новому для него школьному режиму, правилам поведения учащихся. Он более внимателен во время уроков, умственная работоспособность его обычно всегда высокая. Эти дети значительно меньше болеют, а поэтому не пропускают уроков и им не надо самостоятельно после болезни догонять своих сверстников в освоении учебного материала по различным общеобразовательным предметам.

В связи с реформированием народного образования и как следствие его – модернизацией школьных программ по всем предметам, в начальных классах усложнился учебный материал, особенно по математике и родному языку, значительно увеличилась умственная нагрузка учащихся в процессе уроков. Многочисленные исследования (М. Антропова, С. Хрущев, В. Язловецкий и др.) психофизического состояния детей 7-10 лет свидетельствуют о том, что значительная их часть к концу учебного дня (на последних уроках) сильно утомляется, особенно это относится к учащимся 1 и 2 классов.

Известно, что снижение работоспособности во время учебной деятельности значительно быстрее наступает у детей, которые имеют слабое здоровье и низкое физическое развитие. Они, как писал известный педагог С. Шацкий «пребывают в педагогическом сне», т.е. формально присутствуют на уроке, однако не воспринимают предлагаемой им учебной информации и не усваивают ее. Эти дети отстают в учебе, у них плохая память. Им тяжело сосредоточить внимание на объяснении учителя и поэтому значительно труднее хорошо учиться.

Научно обосновано (Э. Вильчковский, Ю. Змановский, В. Катырло и др.), что умственные способности ребенка в значительной степени зависят от его общего развития и состояния здоровья. Дети с низкими показателями физического развития учатся значительно хуже. Результаты наших исследований и практика работы учителей начальных классов показали, что среди детей, которые имеют хорошее физическое развитие не успевающих –5%, среднее –11%, а низкое –36%.

Недостаточная двигательная активность ухудшает физическое развитие ребенка, ослабляет его организм и противодействует различным заболеваниям. Режим гиподинамии (малоподвижности) создает неблагоприятные условия и для умственного развития детей, снижает его работоспособность организма. В исследованиях видных психологов и физиологов (Л. Выготский, А. Запорожец, М. Кольцова, А. Маркосян, Ж. Пиаже и др.) установлено наличие прямой корреляционной связи между характером двигательной активности и проявлением восприятия, памяти, мышления и эмоций у детей разных возрастных групп.

Физические упражнения оказывают тонизирующее влияние на организм детей. Под их влиянием ускоряется кровообращение, повышается деятельность органов дыхания, улучшается обмен веществ, сердечно-сосудистая система становится более устойчивой к отрицательному влиянию внешней среды. Известный гигиенист и педагог В. Гориневский писал по этому поводу: «Бегающий, играющий и прыгающий ребенок глубоко и часто дышит, сердце его сильно бьется, разгораются щеки, он приходит в радостное возбужденное состояние. Врачебные наблюдения и подробные исследования здоровья таких детей показывают, какую огромную пользу здоровью детей приносят эти веселые физические упражнения. Особенно, если они совершаются на чистом воздухе»<sup>1</sup>.

Можно выделить следующие аспекты в разнообразном влиянии двигательной активности на организм дошкольника: создание энергетической основы для его роста и развития, улучшение деятельности морфофункциональных систем, стимулирующее воздействие на формирование психических функций<sup>2</sup>.

В системе физического воспитания дошкольников одно из главных мест занимает формирование навыков основных движений (ходьба, бег, прыжки, метания и др.). Высокий уровень развития моторики дает возможность детям свободно действовать в окружающей среде, преодолевать различные трудности, которые возникают у них в повседневной жизни. У ребенка, который плохо владеет основными движениями часто бывает не уверен в своих силах, двигательная деятельность его значительно ограничена.

<sup>1</sup> В. Гориневский, *Ремонт закаливание организма*. М. МГСПС, 1925, с.50.

<sup>2</sup> Ю.Ф. Змановский, *Воспитываем детей здоровыми*. М. Медицина. 1989.

Серьезный подход к организации физического воспитания дошкольников позволяет сформировать у них потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями. Отсутствие этой потребности у человека следует расценивать как значительный недостаток в его воспитании.

Ежедневное выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх, прогулки на свежем воздухе – являются необходимым условием создания оптимального двигательного режима, который соответствует биологической потребности организма ребенка.

Организация оптимальной системы физического воспитания в дошкольных учреждениях создает определенные предпосылки для подготовки детей к школе, более успешному преодолению учебных нагрузок, меньшей утомляемости во время уроков и таким образом, лучшему освоению знаний по общеобразовательным предметам.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых установлено, что систематические занятия физическими упражнениями всесторонне влияют на организм дошкольника (Н. Волянский, Э. Вильчковский, Т.И. Осокина, В. Панчик и др.). В. Сухомлинский, придавая особое значение данному аспекту педагогической деятельности, в своей книге «Сердце отдаю детям» писал, что забота о здоровье детей – наиболее важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. По его наблюдениям в Павлышской школе у 85% всех слабо успевающих детей главной причиной отставания в учебе было плохое состояние здоровья (в связи с частыми болезнями они пропускали уроки)<sup>3</sup>.

Научно обосновано, что умственные способности ребенка в значительной степени зависят от состояния их здоровья и физического развития. Дети с низкими показателями физического развития учатся значительно хуже. Наши исследования показали, что около 24-26% детей поступают в школу с различными недостатками в состоянии здоровья и около 15% из них имеют избыточный вес. Причем из общего количества обследованных (более 800 детей) 85% мальчиков и 92% девочек с избыточным весом поступили в 1 класс из детского сада<sup>4</sup>.

Если до поступления в школу физическое развитие ребенка ниже среднего, то улучшить его в последующие – школьные годы, значительно сложнее. Здоровый ребенок с нормальным физическим развитием и хорошей двигательной подготовленностью больше тяготеет к занятиям физкультурой и спортом (во внеурочное время), он более активен на уроках физкультуры.

<sup>3</sup> В.А. Сухомлинский, *Сердце отдаю детям*. Избр. Пед. Соч. М., 1979.

<sup>4</sup> Е.С. Вильчковский, Курок О.И., *Фізичне виховання у дошкільному закладі*. – К. 2001.

Многолетними наблюдениями директора Ромашкинской средней школы Крымской области С. Губина установлено, что в этой школе ученики младших классов, которые занимались на отлично пропускают по болезни 25 уроков, хорошисты – 36, троечники – 39, а слабо успевающие – 41 урок на протяжении учебного года. Если среди отличников лишь 3,8% учащихся отнесены к подготовительной группе, а остальные к основной, то среди троечников их 8,5%. Эти цифры убедительно доказывают взаимосвязь успехов ребенка в учебе с состоянием его здоровья.

Слабое здоровье не позволяет ученику проявить в полной мере свои способности в учебе и это, в подавляющем большинстве случаев, осложняет отношения между родителями и слабоуспевающими учениками. Порой родители, желая быстрее добиться от ребенка успехов в учебе и вместо объективного анализа причин его отставания, пытаются путем различных наказаний решить все педагогические проблемы. Результаты при этом бывают плачевны: детские неврозы, стрессы, натянутые взаимоотношения родителей с детьми, нарушения гармонии в семье.

Сложные взаимоотношения в семье накладывают определенный негативный отпечаток на характер ребенка, влияют на его взаимоотношения в учебном коллективе среди своих сверстников. Лишь 8% учащихся, которые имеют хорошие и отличные оценки чувствуют себя неуютно в детском коллективе, среди слабоуспевающих их число достигает 23,1%.

В обстановке дискомфорта ребенок болезненно реагирует на любые, даже доброжелательные замечания учителей в свой адрес. Именно эта категория учащихся чаще всего пополняет контингент так называемых трудновоспитуемых детей и подростков.

Что необходимо предусматривать в плане обеспечения оптимальной физической подготовки к школе детей, посещающих дошкольное учреждение? Обязательным условием укрепления здоровья ребенка, его нормального физического развития, поддержания достаточной физической и умственной работоспособности является создание оптимального двигательного режима в дошкольном учреждении. Он предусматривает проведение на высоком методическом уровне комплекса организационных форм физического воспитания дошкольников: ежедневной утренней гимнастики и гигиенической гимнастики после дневного сна, занятий физкультурой с высокой моторной плотностью, занятий физическими упражнениями во время прогулок на свежем воздухе, физкультурных минуток во время малоподвижных занятий и физкультурных пауз между ними. Проведение во время прогулок на свежем воздухе подвижных игр (не менее трех), пешеходных переходов за пределы детского сада, широкое использование упражнений спортивного характера.

С первого класса детям приходится длительное время сидеть за партой или столом (около 3-4 часов в школе и 1-2 часа – дома) в такой же самой позе. Все это требует от первоклассника значительного физического напряжения. Особенно тяжело бывает детям, которые пришли в школу с привычкой неправильной посадки за столом: низко опускать голову во время чтения или письма, опускать руки со стола, класть ногу на ногу. Сидеть долго в таком положении ребенку тяжело, он быстро утомляется, начинает крутиться, мешает своим одноклассникам. К тому же неправильная посадка за столом может быть причиной нарушения осанки и приобретения близорукости. Поэтому воспитание у ребенка правильной посадки за столом начинается задолго до поступления его в школу. Еще в дошкольные годы важно сформировать у него желание иметь хорошую осанку.<sup>5</sup>

Научными исследованиями (Е. Вавилова, Э. Вильчковский, Т. Осокина, В. Шишкина и др.) установлено, что во многих семьях организация и содержание физического воспитания не отвечает современным требованиям. Образно говоря – ребенок растет в семье «как цветок в поле». К сожалению, приходится констатировать недостаточное представление некоторыми родителями значения правильного режима дня ребенка в семье, оптимального пребывания его на свежем воздухе. Эти родители считают, что игры и физические упражнения являются ненужным баловством, не понимают их важного значения для укрепления здоровья и нормального физического развития ребенка. Они уверены в том, что физическим воспитанием должны заниматься детский сад или школа и снимают с себя ответственность за этот важный аспект воспитания ребенка в семье.

В создании тесных контактов между дошкольным учреждением и семьей, в пропаганде средств и методов физического воспитания детей среди родителей ведущая роль принадлежит педагогическому коллективу и медицинским работникам детского сада. Они проводят разъяснительную работу с родителями по таким основным проблемам: организация правильного режима дня ребенка в семье; формирование правильной осанки, закаливание организма; соблюдение санитарно-гигиенических норм в семье; формы физического воспитания детей в семье (утренняя гимнастика, подвижные игры, упражнения спортивного характера, туристические походы и др.).

При проведении «педагогизации» родителей по вопросам физического воспитания в семье следует обратить внимание на то, что приобщение детей к систематическим занятиям физическими упражнениями,

---

<sup>5</sup> С.С. Вильчковский, *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку*. Львів, ВНТЛ, 1998.

регулярному выполнению закаливающих процедур главную роль играет личный пример старших (родители, братья, сестры) в семье. Важно, чтобы взрослые не только сами выполняли утреннюю гимнастику, но и находили время для пешеходных, велосипедных, а зимой – лыжных прогулок, плавание и совместных игр с детьми.

### **Вывод**

Следует констатировать, что крепкое здоровье, гармоническое физическое развитие, умения и навыки уверенно выполнять основные движения, высокая физическая и умственная работоспособность, достигнутые в результате эффективной организации системы физического воспитания в дошкольном учреждении и семье, являются главным показателем оптимальной физической подготовленности ребенка к систематическому обучению в школе.

### **Библиография**

- Bielski J., *Wychowanie fizyczne w klasach 1-3. Podręcznik dla nauczycieli szkół podstawowych*, Warszawa 1998.
- Вільчковський Е.С., *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку*, Львів: ВНТЛ, 1998.
- Wilczkowski E., *Wychowanie fizyczne dzieci w wieku przedszkolnym*, Piotrków Trybunalski 2012.
- Гориневский В., *Ремонт и закаливание организма* М.: МГСПС, 1925.
- Змановский Ю.Ф., *Воспитываем детей здоровыми*, М: Медицина, 1989.
- Кольцова М.М., *Двигательная активность и развитие функций мозга у ребенка*, М: Медицина. 1973
- Осокина Т.И., *Физическая культура в детском саду*, М: Просвещение – 3-е изд., 1986
- Сухомлинський В.А., *Сердце отдаю детям*. Избр.пед. соч. – Т.1, М., 1979.
- Шишкина В.А., *Движение + движение*. М., 1992.