

АДАПТАЦІЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО НАВЧАННЯ В МАЛОКОМПЛЕКТНІЙ СІЛЬСЬКІЙ ШКОЛІ

У статті представлено дані про рівень та динаміку вікових змін психофізіологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку, які навчаються в малокомплектній сільській школі. Виявлено відмінності у фізичному розвитку дітей та за статевими ознаками. З дисгармонійним фізичним розвитком кількість "неготових" до навчання дітей у 1,5 рази вища, ніж серед дітей з гармонійним фізичним розвитком.

Ключові слова: адаптація, діти молодшого шкільного віку, фізичний розвиток.

Актуальність. Як відомо, перехід від дошкільного до молодшого шкільного віку характеризується значними кризовими станами, саме тому робота суспільства спрямована на підготовку дитини до максимально безболісного переходу до наступного вікового періоду життя з максимальним урахуванням їх здібностей. Проте і мала криза, як називають даний етап онтогенезу, – це криза. За визначенням науковців, криза семи років – це переломний, кризовий період, який розпочинає шкільне життя [1, 2, 5]. Таким чином, проблеми молодшого шкільного віку як форми онтогенезу, слід розглядати у двох аспектах: кризи семи років, як критичного періоду та як період онтогенезу [3, 4].

Як у всякого вікового періоду в кризи семи років є свій початок і кінець. Особливістю даного вікового періоду є розпливчатість, нечіткість його меж. Критерієм закінчення кризи семи років можна вважати появу в дитини проблем, пов'язаних з особливістю формування і функціонування провідної діяльності молодшого шкільного віку – навчальної – моменту, коли на зміну проблемам, що пов'язані із самим фактом підготовки і вступу до школи, приходять проблеми, які пов'язані з особливостями навчання в школі, як нової діяльності. До таких проблем відносять: труднощі, пов'язані з новим режимом дня, адаптації дитини до класного колективу, взаємовідносин з учителем; труднощі, зумовлені зміною домашньої ситуації при вступі дитини до школи.

Всі труднощі є відображенням поступового входження в нову соціальну ситуацію розвитку: з'являються нові "режими", обов'язки (вчасно приходити до школи, виконувати домашні завдання, дотримуватися розкладу занять). Відбувається процес адаптації дітей до нового колективу, ровесників, з'являються ділові стосунки з учителем. Нарешті змінюється соціальна позиція дитини в сім'ї, ставлення до неї інших членів сім'ї. Формується світогляд дитини, нові уявлення і погляди.

Пристосування (адаптація) дитини до школи відбувається поступово. Це довготривалий процес, пов'язаний із значним напруженням усіх систем організму. Складність пристосувань організму до нових умов проявляється високою "ціною" діяльності, яку платить організм дитини за досягнення успіху, визначає необхідність ретельного врахування всіх факторів, які сприяють адаптації дитини до школи і, навпаки, гальмують її, заважають адекватно пристосуватись [3, 4]. Вивченню цих факторів присвячені роботи Л. С. Вигоцького. Пізніше його концепцію розвивали вітчизняні вчені Б.Г. Ананьєв, Д.Б. Єлкін, А.Н. Монт'єв. Ґрунтовні огляди наведені і в монографіях і статтях М.В. Антропової, Г.Н. Сердюковської, І.О. Калініченко. Широке впровадження інноваційних педагогічних технологій з високою інтенсифікацією навчального процесу, без урахування психофізіологічних можливостей дітей, є фактором високого ризику для фізичного розвитку та працездатності школярів молодшої вікової групи [2, 6]. Враховуючи теоретичну, практичну значимість проблема вирішення важливих завдань, що стоять перед національною школою є надзвичайно актуальною. Разом з тим, на сьогодні дана проблема недостатньо вивчена.

Метою цього дослідження є оцінка адаптації молодших школярів до навчально-виховного процесу.

Методика. У дослідженні прийняли участь 16 дітей, які протягом лютого-квітня 2012 року відвідували підготовчу школу "АВС" при Великосамбірському НВК "ЗОШ І-ІІІ ступенів ДНЗ" в Сумській області.

Дослідження проводилося на першому та четвертому тижні навчання в першому класі та наприкінці навчального року у квітні місяці.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: вивчення розвитку психічних функцій школярів початкових класів за тестом Керна-Іерасека за чотирма рівнями готовності до навчання: високий, середній, низький та дуже низький; з метою оцінки фізичного розвитку проведено антропометричне обстеження учнів з визначеннями довжини та маси тіла. Соматометричні показники визначалися за загально прийнятими методиками з подальшою оцінкою за регіональними стандартами фізичного розвитку.

Основна обробка даних здійснювалась на ПК з використанням стандартних програм STATISTICA. Для первинної підготовки таблиць і проміжних розрахунків використовувався пакет Excel.

Як відомо, адаптаційні можливості організму визначають міру індивідуального здоров'я і особливості його реагування на фактори довкілля. Успішність розвитку реакції адаптації значною мірою залежить від рівня функціонування серцево-судинної системи. У фізіології, медицині широко використовуються визначення на основі показників ССС адаптаційного потенціалу за формулою В.М. Баєвського.

Адаптаційні компенсаторно-приспосувальні механізми, які лежать в основі підтримки оптимального функціонального стану системи кровообігу, визначали шляхом розрахунків величини адаптаційного потенціалу (АП) системи кровообігу в балах:

$$АП = 0,11(ЧСС) + 0,014(САТ) + 0,008(ДАТ) +$$

0,014(B) + 0,309(M) – 0,009(P) – 0,27, де

САТ – систолічний артеріальний тиск, ДАТ – діастолічний артеріальний тиск (мм. рт. ст.), ЧСС – частота серцевих скорочень (уд. за хвилину); В – вік (роки), М – маса тіла (кг), Р – зріст (см).

Виходячи з наведеної формули порогові значення АП становили для нормальної задовільної адаптації – не більше 2,1 бала, для напружених механізмів адаптації – 2,11-3,2 бала, для незадовільної адаптації – 3,21-3 бала, для зриву адаптації – не менше 4,31 бала.

Для визначення готовності дітей до систематичного навчання в школі використовували психодіагностичний тест Керна-Іерасека "шкільна зрілість".

Результати та їх обговорення. У ході дослідження встановлено, що 44% дітей не готові до навчання в школі, 83% з яких – хлопчики. Аналіз гармонійності фізичного розвитку і шкільної зрілості дозволив встановити, що серед дисгармонійно розвинених дітей не готових до шкільного навчання в 1,5 рази більше ніж серед дітей фізично гармонійно розвинених. Крім того, слід відмітити, що серед хлопчиків у 2,5 рази більше осіб з низькими рівнями шкільної зрілості, ніж серед дівчаток, що пояснюється закономірностями психофізіологічного розвитку хлопчиків.

За даними короткочасної зорової і слухової пам'яті до початку навчання в школі слухова пам'ять у дітей розвинена краще, ніж зорова. А за рік навчання у школі обсяг зорової і слухової пам'яті значно зростає в усіх дітей і досягає достатнього і високого рівнів розвитку.

У ході вивчення розумової працездатності встановлена наступна динаміка: на початку навчального року середній коефіцієнт продуктивності розумової працездатності склав 3,5 одиниць, а на кінець року – 5, що свідчить про збільшення психофізіологічних можливостей організму дітей. Встановлено, що у "незрілих" дітей рівень розумової працездатності нижче на 48% ніж у "зрілих" дітей. Крім того, виявлено позитивні зрушення за показниками слухової пам'яті: наприкінці навчального року обсяг слухової пам'яті в цілому збільшився на 57%.

Аналіз адаптаційного потенціалу (АП) першокласників на початку заняття в школі показав, що середнє значення АП складає $1,45 + 0,002$ у.о., що відповідає низькому рівню. Отримані дані збігаються з даними попередніх науковців [3, 5]. Вірогідних відмінностей між показниками АП хлопчиків і дівчаток не виявлено. Слід відмітити, що на четвертому тижні навчання величина АП дещо збільшилась, а в кінці року складала $1,15 + 0,03$ у.о. Отримані результати можна пояснити змінами в морфофункціональному статусі в період адаптації до школи.

Розглядаючи індивідуальний розподіл дітей за характером адаптаційних можливостей, слід відмітити, що в цілому в більшості дітей відмічається задовільна адаптація (I рівень здоров'я). Лише в одного першокласника відмічено функціональне напруження (II рівень здоров'я). Випадки з незадовільною адаптацією або з її зривом (III і IV рівень здоров'я) не виявлено. Статеві відмінності полягають у тому, що на початку року величина АП хлопчиків вища ніж у дівчаток, а після місячного адаптаційного періоду АП у дівчаток більший.

Аналіз антропометричних, фізіометричних і психофізіологічних показників у динаміці дозволив виявити деякі закономірності. Так, зріст першокласників в середньому дещо збільшувався, а вага тіла, навпаки зменшувалась. При індивідуальному аналізі зміни маси тіла виявлено, що у 20% осіб спостерігається зростання маси на 0,5 кг, а в інших її зменшення до 1,5 кг (рис. 1).

Функціональні показники діяльності ССС мають також різнонаправлені зрушення (табл. 1). Так, у стані спокою за чотири тижні навчання спостерігається зростання ЧСС у цілому на 1,3 удари за хвилину, причому в дівчат збільшення ЧСС більше ніж у хлопців. Показники артеріального тиску мають тенденцію до зменшення. Так, у порівнянні із першим тижнем навчання САТ і ДАТ зменшились як у хлопчиків так і в дівчаток.

Після стандартного навантаження зрушення ЧСС більш суттєві в порівнянні з показниками першого дослідження. Так, у дівчаток у цілому відбулося збільшення показника ЧСС на 3 удари за хвилину у стані спокою протягом періоду обстеження. У хлопчиків встановлено подібну динаміку змін – на 6 ударів за хвилину. Необхідно відмітити, що зміни показників функціонального стану ССС свідчать про напруження стану даної системи, особливо при виконанні фізичного навантаження.

При вивченні динаміки розумової працездатності за місяць виявлено, що майже у всіх дітей шести років збільшується показник загальної працездатності, збільшується швидкість обробки тексту, але на фоні зниження якості роботи, за рахунок збільшення кількості помилок.

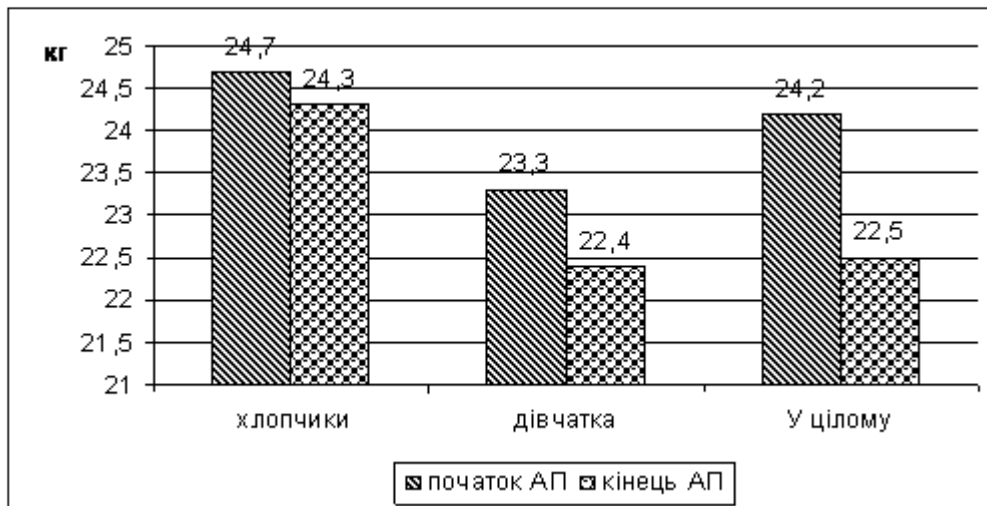


Рис. 1. Зміни ваги тіла першокласників протягом адаптаційного періоду

Таблиця 1

Зміни соматичних і функціональних показників першокласників при адаптації до навчального навантаження

	Зріст (см)	Вага (кг)	ОГК (см)	У стані спокою			Після навантаження		
				ЧСС	САТ	ДАТ	ЧСС	САТ	ДАТ
Всього n=16	1,21±0,1	-0,4 ±0,2	0,8 ±0,1	+1,3±0,3	-6,4 ±0,2	-4,3 ±0,1	4,3 ±0,4	-5,00 ±0,3	-5,7 ±0,2
Хл. n=8	1,25±0,2	-0,55 ±0,2	0,8 ±0,1	+1,00 ±0,3	-10,00 ±0,4	-5,00 ±0,2	3,00 ±0,3	-7,5 ±0,4	-7,5 ±0,4
Дівч. n=8	0,67±0,4	-0,2 ±0,1	0,8 ±0,1	+1,7±0,3	-5,00 ±0,3	-3,3 ±0,2	6,00 ±0,2	-1,7 ±0,2	-3,3 ±0,3

Висновки. Протягом адаптаційного періоду в дітей молодшого шкільного віку спостерігаються різнонаправлені зміни показників функціонального стану організму. Про напруження функціональних систем організму свідчить зменшення ваги, збільшення ЧСС, низькі значення адаптаційного потенціалу, зниження продуктивності розумової роботи.

Отримані дані необхідно враховувати в роботі класоводів перших класів. Для зменшення напруження механізмів адаптації дитячого організму до навчання рекомендовано скорочувати режим дня (збільшення рівня рухової активності, введення оздоровчих процедур тощо).

Для розвитку емоційного компоненту необхідно підтримувати позитивний емоційний досвід учнів, створювати для цього умови навчальної діяльності (цікаві завдання, загадки, ребуси). Для розвитку вольового компонента навчати дітей свідомо сприймати запропоновану мету заняття або ставити її самостійно і домагатися її виконання. Варіювати об'єкт завдань, ступінь їх складності, час виконання і форму сторонньої допомоги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анжелян Б. У. Гигиена обучения детей 6-7 летнего возраста / Б. У. Анжелян // Гигиена и санитария. – 1990. – № 9 – С. 55 – 56.
2. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболевания / Р.М. Баевский, А. П. Берсенева, – М. : Медицина, 1997. – 236 с.
3. Баркан А. И. Типы адаптации первоклассников / А. И. Баркан // Педиатрия. – 1996 – №5. – С. 40 – 44.
4. Джурина С. М. Динаміка гармонійності фізичного і психічного розвитку дітей дошкільного віку / С. М. Джурина // Довкілля та здоров'я. – 2009 – № 1. – С. 49 – 51.
5. Іванова О. І. Формування адаптаційних реакцій на учбові навантаження у першокласників освітніх закладів різного типу / О. І. Іванова, Л. М. Басанець // Наука і освіта. – № 6. – 201. – С. 86 – 92.
6. Кирой Р. И. Комплексный анализ физического, психического развития и успешности обучения детей младшего школьного возраста / Р.И. Кирой, Л.М. Кацнельсон, Т. С. Колмакова // Валеология. – 2006. – № 2. – С. 51 – 55.

