

## **Психомоторний стан як фактор адаптації учнів початкових класів до умов навчання в школі**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ),  
\*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)*

**Постановка проблеми.** Молодший шкільний вік – вік входження в навчальну діяльність. Стан здоров'я та успішність навчання першокласників залежить від ступеня готовності їх організму до занять у школі [1; 3; 4]. Особливу занепокоєність викликає фізичний та психологічний розвиток першокласників, серед яких щорічно збільшується кількість різноманітних захворювань соматичного і психічного характеру, що негативно відображається на функціональній готовності дітей до навчання в школі. Особливо загострилася ця проблема в останні роки у зв'язку з погіршенням соціально-економічних та екологічних умов. Низький рівень соматичного здоров'я і психічного розвитку 6-річних дітей створює значні труднощі в особистісній адаптації до умов навчання в школі, а рання соціалізація за відсутності належного рівня рухової активності призводить до затримки їхнього фізичного розвитку, погіршення соматичного здоров'я і психічних якостей [2; 5; 6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблеми адаптації дитини до навчання у школі є однією з найактуальніших проблем сьогодення. Зміни способу життя дитини на початковому етапі навчання висувають високі вимоги до пристосувальних можливостей організму та потребують міцного фізичного і психічного здоров'я, здатності до складної розумової аналітично-синтетичної діяльності, пізнавальної активності, розвитку морально-вольових якостей (Т. О. Богуцька, 1998; Л. С. Роговик, 2003; І. О. Когут, 2005).

Серед факторів, що суттєво впливають на адаптацію до навчання у школі, важливу роль відіграє стан здоров'я (І. А. Аршавська, 1975; В. А. Баландін, 2001; О. Д. Дубогай, 2002).

**Мета дослідження** – розробити та обґрунтувати програму профілактико-оздоровчих занять, які спрямовані на підвищення адаптаційних можливостей дітей 6–7 років до умов навчання в школі.

### **Завдання:**

- визначити фактори, які впливають на стан психомоторної готовності дітей до умов навчання в школі за даними спеціальної літератури;
- оцінити стан психомоторної готовності дітей молодшого шкільного віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз літературних джерел свідчить про те, що успішний чи невдалий початок шкільного життя здебільшого визначає подальшу перспективу учня протягом усього шкільного періоду. Гігієнічним критерієм адаптації дітей до школи виступає сприятлива динаміка працездатності поряд з високою навчальною суспільністю. Адаптація є багатофакторним явищем, її процес оцінюють за ефективністю виконання завдань, що стоять перед організмом дитини, а також з позиції витрат психофізіологічних резервів та збереження здоров'я (ціна адаптації). Оскільки на етапі початкової школи у дітей з'явиться новий вид діяльності – навчання, то процес адаптації можна оцінити за успішним опитуванням шкільної програми (Л. С. Гармаш, 2002).

Комплекс заходів медико-профілактичного (комплекс фізичних вправ на витривалість, контрастне загартування (В. П. Семененко, 2004), точковий масаж, радіозахисне харчування, вітамінотерапія) та психолого-педагогічного (психодіагностика та корекція виявлених порушень з використанням диференційованого педагогічного впливу) спрямування сприяють покращенню адаптаційного періоду.

Психологічна адаптація дитини до школи зумовлюється подальшими умовами виховання дитини в родині, методами організації навчально-виховної роботи вчителя, особливостями психічного розвитку дитини, сформованістю необхідних вмінь і навичок, емоційно-вольовим станом тощо (Н. Ф. Денисенко, 2002; О. В. Віндюк, 2003; В. М. Поліщук, 1995; С. А. Білітюк, 2006).

А. І. Шинкарюк зауважує, що фізична активність, яка є насамперед фактором функціонального і морфологічного розвитку дитини, опосередковано впливає і на формування психіки, а під час вирішення моторних завдань відбувається вдосконалення психічних пізнавальних процесів.

Психомоторні завдання, спрямовані на подолання труднощів планування і контролю за власним діями в дітей під час занять математикою, письмом, читанням розробила Л. Роговик.

У дослідженні О. Р. Боделан визначено, що 21 % дітей зазнають труднощів у адаптації, понад 50 % – адаптуються, але мають резерв для підвищення пристосування.

Посилення явищ дезадаптивного характеру в навчально-виховному процесі пов'язане зі збільшенням непрогнозованих критичних ситуацій у повсякденному житті, особливо, як свідчить практика роботи школи, вони загострюються в момент вступу до школи, період первинного засвоєння вимог, які висуває нова соціальна ситуація.

Використовуючи методику Д. Стотта, М. І. Тіхонова визначила рівень емоційної дезадаптації молодших школярів як високий (46,6 %), середній (30 %), низький (23,4 %).

Більшість емоційно дезадаптованих дітей живуть у родинах, для яких характерним типовим вихованням є підвищена моральна відповідальність (36,7 %), домінуюча гіперпротекція (26,7 %) (авторитарний стиль виховання).

Критеріями емоційної дезадаптації молодших школярів є стійкий стан емоційної напруги (тривожність, страх) і порушення саморегуляції (підвищена рухлива активність, надмірна пасивність), емоційна нестабільність (підвищена, емоційна нестійкість, рухова активність, порушення уваги), тривожність, агресивність, відстороненість.

Л. В. Дзюбо вказує, що високий відсоток дезадаптації учнів початкових класів корелюється лише вираженими змінами в соціальній ситуації молодшої школи. Від 20 % до 56 % учнів початкових класів відчувають виражені психологічні труднощі в пристосуванні до шкільного життя.

У дослідженні Л. В. Ковальчук виявлено негативний вплив чинників “ранньої соціалізації” на рівень рухової активності, фізичний розвиток і фізичну підготовленість першокласників, що є причиною погіршення стану їхнього соматичного здоров'я і призводить до зниження фізичної і розумової працездатності. Низький рівень психофізичного розвитку є причиною зростання (до 73 %) кількості дітей із низьким рівнем “шкільної зрілості”.

Недостатня психофізична готовність шестирічних дітей до навчання в школі призводить до ретардації фізичного розвитку. Зокрема, 37,5 % обстежених дітей мали меншу за вікову норму довжину, 12,5 % – масу тіла, 18,7 % – окружність грудної клітки. При цьому у 82,3 % хлопчиків і 86,2 % дівчаток було виявлено низький рівень фізичного розвитку.

За даними авторів (А. Я. Вольчинський, 1998; С. А. Лих, 2000), відмічено важливість гри у формуванні емоційно-вольової сфери дітей 6–8 років, удосконалення основних видів руху, розвитку фізичних якостей.

Оскільки емоційні переживання у грі мобілізують усі сили у процесі досягнення поставленої мети, це веде до значного зусилля діяльності організму, підвищення його функціональних можливостей, які покращують обмін речовин.

О. О. Власюк і А. В. Віндюк указують на те, що серед першокласників із низьким рівнем рухової активності і соматичного здоров'я 87 % дітей мають недостатній рівень “шкільної готовності”, із середнім рівнем – 52 %, а серед дітей із високим рівнем рухової активності і соматичного здоров'я тільки 12 % характеризується низьким станом “шкільної готовності”.

Визначавши стан психічної готовності дітей 6-річного віку до навчання в школі, ми зробили висновок, що він є недостатнім. За результатами переробки оперативної пам'яті, швидкості переробки зорової інформації, рівня саморегуляції й коефіцієнта продуктивності виявлено, що серед хлопчиків-першокласників психічно “зрілих” є 15 %, “середньозрілих” – 47,5 % і “незрілих” – 37,5 %, а з поміж дівчаток відповідно – 15,5 %, 63,5 % і 21,0 %.

За деякими показниками (швидкість переробки зорової інформації, оперативної пам'яті) 6-річні дошкільники поступаються їхнім ровесникам-школярам. Проте під час аналізу одного знака коефіцієнт продуктивності у них більший. У дівчаток рівень розумової працездатності є вірогідно вищим, ніж у хлопчиків. Відповідно 19 % – високий рівень, 70 % – середній, 11 % – низький.

Тестування рівня шкільної тривожності за Філіпсом виявило такі результати: у 54 % – низький рівень, 29 % – середній рівень і в 16 % – високий рівень тривожності.

## Висновки

1. Аналіз психомоторного стану дітей молодшого шкільного віку дає змогу передбачити, що оволодіння шкільною програмою у більшості дітей буде супроводжуватися значною напругою механізмів адаптації, а також прогресивним погіршенням стану здоров'я учнів за період навчання у школі.

2. У сучасних умовах на психомоторну готовність дітей до навчання в школі впливає рання соціалізація дитини, емоційна дезадаптація, труднощі пристосування до шкільного життя, деяка тривожність дітей, низький рівень "шкільної зрілості" та рівень розвитку готовності до шкільного життя.

Дослідження в цьому напрямі тривають. У подальшому вони будуть спрямовані на розробку програми профілактико-оздоровчих занять для підвищення адаптаційних можливостей 6–7-річних дітей до умов навчання.

#### ***Література***

1. Боделан О. Р. Психологічне забезпечення адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності: Автореф. дис. ... канд. психол. наук.– О., 2000.– 19 с.
2. Гармаш Л. С. Психофізіологічне забезпечення адаптації до навчання молодших школярів із зони безумовного відселення: Автореф. дис. ... канд. психол. наук.– К., 2002.– 20 с.
3. Дзюбо Л. В. Психологічні особливості ранньої дезадаптації і шляхи її подолання: Автореф. дис. ... канд. психол. наук.– К., 2000.– 18 с.
4. Ковальчук Л. В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання у школі: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту.– Л., 2007.– 20 с.
5. Роговик Л. Профілактика труднощів навчання через психомоторні вправи // Почат. шк.– 2000.– № 11.– С. 50.
6. Тіхонова М. І. Технологічні фактори емоційної дезадаптації молодих школярів: Автореф. дис. ... канд. психол. наук.– К., 2003.– 20 с.

#### ***Анотації***

*Розглянуто стан психомоторної готовності дітей молодшого шкільного віку до навчання в загально-освітній школі.*

***Ключові слова:*** психомоторний стан, адаптація.

*Рассмотрено состояния психомоторной готовности детей младшего школьного возраста к обучению в общеобразовательной школе.*

***Ключевые слова:*** психомоторное состояние, адаптация.

*The state of psychomotor of children to the conditions of study in elementary school was considered.*

***Key words:*** psychomotor state, adaptation.